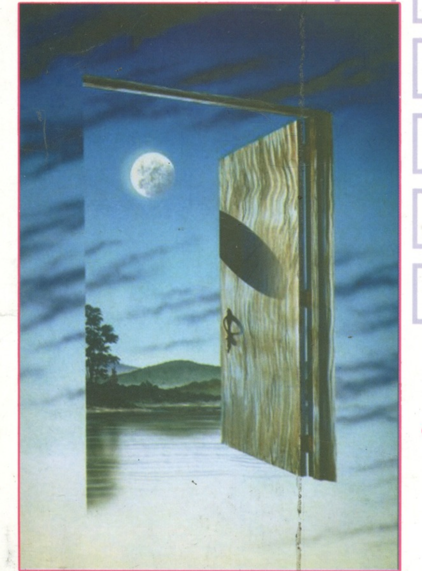
سلسلة علوم الطاقة الحيوية

الأسرار

تنمية القدرات النفسية والروحية



تأليف

عمرو محمود الدسوقي



الأسرار
تنمية القدرات النفسية والروحية



العنوان: 45 عمارات امتداد رمسيس 2 طريق النصر

هاتف وفاكس: 22629499ـ22629606(00202)

الموقع الإلكتروني

www.dareloloom.com

البريد الإلكتروني: daralaloom@hotmail.con

الطبعة الأولى: 1431هـ/ 2010م

فهرسة أثناء النشر

الدسوقي، عمرو محمود.

الأسرار تنمية القدرات النفسية والروحية/ تأليف عمرو محمود الدسوقي. ط1. (القاهرة): دار العلوم للنشر والتوزيع، 2010.

176 صفحة، 0.88 سم

الرقيم الدولي: 2ـ276ـ380ـ977ـ978.

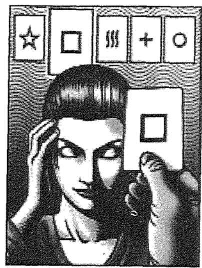
1. القدرات (علم النفس). أ. العنوان

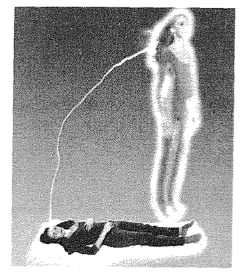
153.7

رقم الإيداع: 2010/11811 التاريخ: 06/ 06/ 2010

سلسلة علوم الطاقة الحيوية

الأسرار
تنمية القدرات النفسية والروحية





تأليف

عمرو محمود الدسوقي

دار العلوم
للنشر والتوزيع

يونيو : 2010

بِسْمِ ٱللَّهِ ٱلرَّحْمَٰنِ ٱلرَّحِيمِ

مقدمة

الحمد لله حمدًا يليق بجلاله وكماله وعظيم وجهه، أحمد الله الذي من علينا بنعمة الفهم، ونورنا بنور العلم، وبصرنا بأنفسنا لنجد في داخلنا مكنونات السر حيث قال تعالى: ﴿ وَفِىٓ أَنفُسِكُمْۚ أَفَلَا تُبْصِرُونَ ﴾ (21) الذاريات، والصلاة والسلام على سيدنا محمد الفاتح لما أغلق والخاتم لما سبق، ناصر الحق بالحق والهادي إلى صراط مستقيم وعلى آله وصحبه حق قدره ومقداره العظيم.

لقد شرعت في كتابة كتابي هذا وتوكلت على الله في ذلك داعيا الله تعالى أن ينفعنا جميعًا ويزيل الغموض عن هذه العلوم التي غدت دائمًا ضربًا من الدجل والخزعبلات. ولكن بالبحث والتجارب العديدة ولأيام طويلة، وجدت أن هذه العلوم من الممكن أن يتم تعلمها بسهولة، وعلى الرغم من غموضها وما يُظن عنها أنها صعبة الفهم - فإنه بمجرد إدراكها وفهمها والبدء في تنفيذ التمارين المرفقة في طيات الكتاب سوف نجد أنه من السهل جداً أن نكتشف قوانا الخفية وقدراتنا الروحية والنفسية التي اختبأت في بواطننا، ونقوم بتطوير أنفسنا وتحسين علاقاتنا مع أنفسنا ومع من حولنا ومع الله ﷻ، وسوف نكتشف أنفسنا أكثر وأكثر، ونرتقي بها.

لقد وضعت كتابي بأسلوب سهل للقارئ، وتمارين خطوة بخطوة، وأرجو أن تجدوها سهلة بسيطة في أدائها، وأنا على أتم استعداد لأي استفسار لإزالة أي غموض عن أي جزئية من أجزاء الكتاب. والاعتماد على الكتب فقط في تعلم هذه العلوم ليس صحيحًا بالطبع، ويجب دائمًا أن يتم تلقي هذه العلوم على يد معلم وأستاذ يتقي الله، ويعمل بما يعلم، وألا يكون مغروراً فخوراً، وقد قمت بكتابة هذا الكتاب بعد أن ألح عليّ الكثير من طلابي وأصدقائي النجباء، ولم أجد بداً في كتابة هذا الكتاب الذي أرجو أن يكون نافعًا وفيه جواب شافٍ لكل تساؤلاتكم حول هذه العلوم.

المؤلف: عمرو الدسوقي

القسم الأول



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَٰنِ الرَّحِيمِ

القدرات الروحية

هل شعرت يومًا ـ وأنت سعيد فرح ـ فجأة بالاكتئاب أو بالحيرة مثلاً؟

من المؤكد هنا أنك قد تذكرت موقفًا أو شخصًا ما وهو في هذه الحالة .

السبب هنا هو أن التفكير في أي إنسان يجعلنا نتأثر به ، فإذ كان هذا الشخص سعيدًا وأنت سعيد فكلاكما سيقوي الآخر أما إذا كان هو سعيد وأنت حزين فستنعكس عليك سعادته ، وفي حالة أن يكون كلاكما حزينين فاحذر لأن الأمر قد يصل بكما إلي زيادة شعور الحزن لديكما معًا .

كل هذه الأشياء يفسرها علم الباراسيكولوجي أو القدرات الخارقة ، ويطلق غالبا على أربعة أنواع مميزة من الظواهر وهي : "التخاطر والاستبصار (الجلاء البصري) والتنبؤ والقوي الداخلية" .

كلنا يعرف قصة سيدنا عمر بن الخطاب ﷺ عندما كان يخطب الجمعة على المنبر وفجأة توقف وقال(يا سارية الجبل الجبل) .

وكان ذلك عندما أرسل جيشا يقاتل المشركين ، وعلى رأسهم قائد يسمى (سارية) ، وكان سارية يقاتل أعداء الله متحصنًا بجبل خشية أن يلتف الأعداء من خلفه ، وعندما أحسّ الأعداء أنه لا يمكنهم مقاتلة سارية ، دبروا خطة بأن يتراجعوا من أمام المسلمين حتى يظنوا أنهم انهزموا فيتبعهم المسلمون في مطاردة تبعدهم عن الجبل ، ثم يطبقوا عليهم من خلفهم ، لم يكن سارية على دراية بخطة أعدائه وكاد يقع في مخططهم ولكن عندما هم بمطاردة الأعداء سمع صوت سيدنا عمر في المعركة يأمره بالالتزام بالجبل (يا سارية الجبل الجبل) وكان سارية يبعد مسيرة شهر عن سيدنا عمر وعندما عاد قال لولا عمر لهلك سارية .

وعندما أرسل سيدنا يوسف قميصه لأبيه وقبل أن يصل القميص أخبرهم سيدنا يعقوب أنه يجد ريح يوسف، في قوله تعالى: ﴿ وَلَمَّا فَصَلَتِ ٱلْعِيرُ قَالَ أَبُوهُمْ إِنِّي لَأَجِدُ رِيحَ يُوسُفَ لَوْلَآ أَن تُفَنِّدُونِ ﴾(يوسف: 94). والغريب في هذه الآية الكريمة هو كيف استطاع سيدنا يعقوب أن يجد ريح ابنه على مسافة طويلة قبل أن يصل القميص إليه؟

فإن سيدنا يعقوب استطاع تذكر رائحة ابنه الذي مضى على غيابه عشرات السنين، بينما بقية أفراد العائلة لم يصدقوا ذلك؛ إذ إن الجميع يظن أن يوسف قد مات، ولذلك قالوا له: ﴿ قَالُواْ تَٱللَّهِ إِنَّكَ لَفِى ضَلَٰلِكَ ٱلْقَدِيمِ ﴾ (يوسف: 95).

وإن شواهد مثل ذلك نعيشها، وخاصة مع الأمهات عندما يحدث لأبنائهن شيء ما وهم بعيدون عنهن. وأنت عزيزي القارئ: كم مرة اتصل بك شخص كنت تفكر فيه للتو.

إن بعضا مما ذكر من أمثلة للتواصل يسمى علميًّا بالتخاطر أو التليباثي (Telepathy) وهو الاتصال العقلي والروحي بين شخصين بحيث يستقبل كل منهما رسالة الآخر في نفس الوقت الذي يرسلها إليه الآخر.

ونظرًا لأن خلايا المخ ترسل إشارات كهربية فيما بينها، مولدةً بدورها مجالاً مغناطيسيًّا دقيقًا للغاية، فإن العقل عندما يكون في حالة اليقظة يصدر أشعة (بيتا)، ويصدر أشعة (ألفا) عند التأمل(بين النوم واليقظة)، ويصدر أشعة (ثيتا) عند الاسترخاء الشديد أو النوم، وأشعة (دلتا) في النوم العميق. ولكن مع التطورات العلمية وكثرة الأشعة التي تصطدم بأجسامنا ضعفت قدرات الإنسان بصورة أفقدته قدرته على التخاطر وصار يحدث بصورة نادرة.

إن أول من نظر التخاطر هو العالم مايرز، وهو بذلك قد فتح آفاقا للبحث والجدل.

لا يزال قائمًا حتى الآن، ولئن أصبح البلوتوث (Bluetooth) يستخدم في نقل الصور من جهاز إلى جهاز آخر لاسلكيًّا، فعقل الإنسان في حالة التليباثي كهذه الأجهزة أيضا.. لكن التخاطر لا يشترط الزمان أو المكان القريب، فكل ما تحتاجه هو العاطفة والحب؛ ولذا فإنك تجد المتحابين هم أكثر قدرة على التخاطر، خاصة أن أرواحهم قد تآلفت.

مما يميز التخاطر أنك لا تحتاج إلى أجهزة لذلك؛ ولذا فالسؤال الذي يطرح نفسه هو كيف لي بالتخاطر؟ قال أحدهم: فقط استرخ وركز انتباهك بعد أن تأخذ نفسا عميقا ثم تخيل رسالتك في عقلك، فستخطر رسالتك على قلب من تريد بإذن الله، بشرط أن يكون المتلقي في حالة هدوء واسترخاء. إنك حينما تفكر في شخص فإن هناك مساراً أو حبلاً (Path or Cord) ينبعث بينكما، ومن خلاله تنطلق الرسالة . . وبالتالي فإنه إذا كان المستقبل لا يمتلك وسائل الدفاع عن نفسه (ذهنيًّا ونفسيًّا) فإنه لن يستقبل الرسالة وحسب بل سيتأثر برسالة المرسل! .

التخاطر:

هو القدرة على الاتصال بين ذهن وآخر، ويعتبر الأمريكان هم أول من تحدثوا عن هذا العلم وبرهنوا على أن الأشخاص الذين يتمتعون بشفافية شديدة يمكن أن يوضعوا في صناديق مبطنه بألواح من الرصاص العازل لكن الموجات الكهرومغناطيسية ستنتقل، فهم يستطيعون، رغم ذلك، التواصل مع الآخرين ذهنيًّا، ويشترط في الشخص المرسل للأفكار أن يكون متحفزًا منفعلاً، أما الشخص المستقبل فيلزم أن يكون هادئا مسترخيًا في وقتها، وأن يكون مهيئا نفسيًّا لهذا، وبعد تحديد الرسالة وتصور الشخص المرسَل إليه لابد أن تتحدث إليه كأنه يجلس أمامك كي تصله الرسالة على صورة فكرة ، ويجب أن تكون الفكرة قوية كي تكون مؤثرة لأن الأفكار الضعيفة لا تؤثر .

وكلما كانت العلاقة قويه بين المرسِل والمرسَل إليه وصلت الرسالة بسهولة؛ لهذا فإن العلاقات العاطفية هي من أفضل أنواع العلاقات التي يقوم عليها التخاطر .

وتعتبر المرأة أكثر قدرة على التخاطر والاستبصار من الرجال؛ فقدرتها على هذا تفوق ما لدى الرجال بكثير .

وأما الاستبصار أو الجلاء البصري فهو القدرة على رؤية الأشياء دون الاعتماد على أي أمور ماديه محسوسة، كتعرفك تفاصيل مكان لم تدخله من قبل لحظة دخولك إليه لأول مرة .

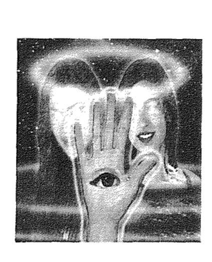
والتنبؤ هو القدرة على تعرف الأشياء التي ستحدث بعد لحظات أو دقائق معدودة قادمة .

ولكن ما الأشياء التي تؤهلنا للوصول إلي قمة هذه القدرات الحسيه لنستطيع بسهولة تعرف ما يدور حولنا من أفكار وخواطر؟

يجب أولاً أن نتواصل مع أفكارنا وأحاسيسنا وأنفسنا وعدم تفسير الأشياء التي تحدث نتيجة اتصال فكري على أنها أمور عادية ويمكن لأي إنسان عادي الوصول إلي هذه المرحلة؛ لأن هذه القدرات متوافرة في البشر جميعا ولكن بمستويات مختلفة.

الباراسيكولوجي:

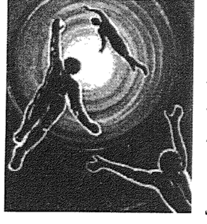
هل شعرت يومًا بأن شخصًا ما سيزورك وبعد لحظات تسمع رنين الجرس لتكتشف أنه (بشحمه ولحمه) يقفُ أمامك؟! . . وهل فكرت في صديق غائب تفتقده، لتُفاجأ بعد دقائق باتصاله! وهل تساءلت لماذا تشعر الأم - تحديداً - بما يحدث لأبنائها رغم أنهم بعيدون ولا تراهم؟ كل هذا ليس وهمًا أو خرافة. لكنه في (الباراسيكولوجي) حقيقةٌ محتملة الحدوث!



هل مررت يومًا في حياتك بأي من هذه المواقف؟

- تقوم بوضع شيء ما في مكان وتنسى أين وضعته: "مفتاح السيارة، رسالة مهمة، محفظة نقودك . . إلخ" وفجأة تجد إحساسًا داخليًّا يشدك إلى مكانه فتجده.
- أثناء قيادة السيارة، فجأة تجد نفسك تغير اتجاه الطريق إلى طريق آخر فتكتشف أنك قد تفاديت زحامًا كبيراً أو حادثة مروعة.
- تكون سائرًا في الطريق منشغلاً بأي أمر، وفجأة تجد شيئًا ينبهك فتبتعد عن حفرة كنت ستقع فيها.
- تشعر فجأة أن شخصًا ما في مشكلة، فترفع سماعة التليفون وتتصل به فإذا به فعلا في حاجة ماسة إلى مساعدتك.
- تقابل شخصًا لأول مرة، فتشعر بشعور معين تجاهه سواء إيجابيًّا أو سلبيًّا، بعد فترة تتأكد أن شعورك أو انطباعك الأول كان سليمًا.

- صوت يأتيك من الفراغ ينبهك إلى شيء معين! وبعد ذلك تتأكد من أن هذا التنبيه أنقذك من مشكلة كبرى.
- تفكر في صديق لم تسمع منه منذ زمن وفجأة يقوم بالاتصال بك في نفس اليوم.



كل هذا وأكثر قد يمر بنا طوال أيام حياتنا ولا ندرك أو نفهم مصدر هذه الإلهامات أو المساعدات الإلهية، والعناية الإلهية التي تحيط بنا طوال عمرنا! وكل ذلك بفضل من الله تعالى وَمَنِّه ورحمته.

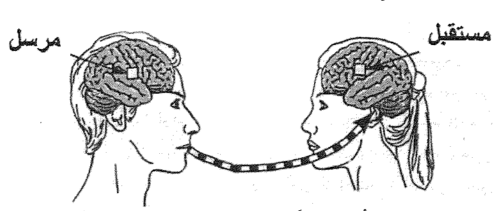
الباراسيكولوجي أو ما وراء النفس هو علم حديث برز مع نهاية القرن التاسع عشر ويبحث في الظواهر النفسية والذهنية الخارقة التي تحدث لبعض الأشخاص، والتي عجز العلم عن إيجاد تفسير لها، لا بأدوات علم النفس التقليدية ولا حتى عن طريق التحليل النفسي الفرويدي؛ لذا لجأ المهتمون إلى دراسة هذه الظواهر عن طريق الفيزياء الحديثة. . ومن أهم الظواهر التي يدرسها: التخاطر Telepathies، التحريك عن بعد Telekinesis، الاستبصار أو رؤية ماهو خارج نطاق البصر Clairvoyance الجلاء البصري، الخروج من الجسد Astral Projection بالإضافة إلى الإتصال بكائنات غير منظورة Spiritism.

ولأن الأسئلة تزيد التوق إلى المعرفة. . دعونا نرتب بوابات الدخول حتى لا نضيع الوقت. . ولنبدأ بأول المفاتيح التي كانت بيد (ماكس سوار) حيث أطلق تسمية (الباراسيكولوجي) لأول مرة في العام 1885م، ثم جاء العالم جوزيف راين وزوجته ليؤسسا أول مختبر من هذا النوع في جامعة ديوك عام 1934م، وما إن حل العام 1969م حتى تم الاعتراف بالجمعية الباراسيكولوجية من قبل الجمعية الأمريكية للعلوم وأصبح علمًا يُدرس في الجامعات العريقة. .

إن داخل كل إنسان قدرات خاصة (تقل أو تكثر) تبعًا لتركيبته العضوية والنفسية. . وإذا كان كل ما في الكون يشع بما فيه دماغ الإنسان وجسمه الحي الذي يرسل ذبذباته

(إلكترو ماجنيتيك) ومعها أشعة (ألفا 10) وأشعة (جاما) . . فمتى ما تشابهت هـذه الذبـذبات مع ذبذبات إنسان آخر فإنه يتم التوافـق بينهمـا ويمكـن عندئـذ الاتـصال بـين طـرفين مرسـل Decodingومستّلم Encoding بعد إجراء تمارين تتعلق بتقويةّ الأشعة المرسـلة أو المستقبلة في داخل الإنسان، والواقع أنه لا يمكن لأحد أن يعرف أسرار الروح ويـسبر أغوارهـا وإنمـا يمكـن الإحاطة بشيء من تأثيرات الروح بدليل:

﴿ وَيَسْـَٔلُونَكَ عَنِ ٱلرُّوحِ ۖ قُلِ ٱلرُّوحُ مِنْ أَمْرِ رَبِّى . . . ﴾ (الإسراء: 85) . . كمـا أن هذه القدرة لا يمتلكها شعبٌ دون آخر لكنها موجودة عند جميع الشعوب خاصة لـدى البـوذيين والهنود حيث تختزن أجسادهم تلك القوى المشعة عن طريق التأمـل العميـق مـع إجـراء بعـض الرياضات الروحية التي تعمل على تركيز الذهن والتأثير في الآخرين.



العلماء والباحثون يُجربون دائمًا فتح العلب (المغلقة) لإيجاد تفـسير منطقـي وواضـح . . وكان آخر ما توصلوا إليه هو أن الغدة الـصنوبرية ـ والـتي تقـع في نهايـة القـسم الأوسـط مـن الدماغ، والتي مازالت وظيفتها مجهولة ـ هي بمثابـة (هـوائي) عـن طريقهـا يتـسلم الإنـسان أو يرسل من وإلى العالم الخارجي كل رسائله الذهنية، ومن هنا يأتي سر حجمها لدى الطيور؛ إذ يـصل إلى عـشرة أضـعاف حجمهـا لـدى الإنـسان . . فعـن طريقهـا تهتـدي هـذه الطيـور إلى أعشاشها.

كل ذلك التاريخ وهذا التفـسير لم يحـم (الباراسيكولوجي) مـن الـشكوك الملتفـة حولـه كشرنقة . . ولم تعصمه من أسـهم المنتقـدين ورصاصـات أهـل الـدين . . خاصـةً وأنـه حمـل تسميات عديدة منها (علم الخوارق)، (علم النفس الغيبي).

وربما يلتبس الأمر على البعض نتيجة لاستخدام لفظ (العلوم الغيبية) مما ينتج عنه سوء الفهم والخلط بينها وبين مفهوم (الغيب الديني) في ذهن القارىء، ولتوضيح ذلك أقول إن ذلك من قبيل الدلالة الاصطلاحية . . بمعنى أن كلمة (غيبية) هي عبارة عن مصطلح يطلق على هذه العلوم نتيجة لطبيعتها (الخفية) أو (الكامنة) . . ونظرًا لأن قوانينها ومعادلاتها لم تكتشف كاملة فهي ما زالت في رحم الغيب، والمشتغلون بالبحوث الأكاديمية يعلمون معنى المصطلح تمامًا، فالكلمة الواحدة قد يكون لها معنى ما في القاموس ثم تستخدم استخدامًا دارجًا مغايرًا في المعنى من قبل رجل الشارع، ثم قد تستخدم استخدامًا ثالثًا مختلفًا تمامًا، وهذا هو ما ينطبق على لفظة (غيبية) والتي تستخدم من قبل علماء الدين على أنها علم يختص بمعرفته الله سبحانه ولا يشرك فيه أحدًا من عباده . . ولأجل ذلك أفضل استخدام مصطلح (العلوم الماورائية) بالإضافة إلى مصطلح (القوى الخفية) رغم ما يحويه من ظلال مثيرة للخيال" . !

ورغم التشكيك الذي يعبث أحيانًا بجذوة السؤال . . ويجعل من (الأفكار) كائنًا يفتقد النمو والتطور . . وجد (الباراسيكولوجي) الاهتمام داخل أهم المنشآت السرية في أمريكا والاتحاد السوفيتي، فمنذ الخمسينيات لم يكن السوفيت يعترفون بالعلوم الماورائية غير أنهم في العام1954 م اكتشفوا تسريبًا للمعلومات تم عن طريق إجراء تخاطر ذهني مع العاملين في غواصة في عمق الماء! . . ولعل أكبر تجربة يمكن الحديث عنها هو ما حدث بعد سقوط طائرة (التوباليف) حيث استعانت المخابرات الأمريكية بأحد المدربين في علوم ما وراء الطبيعة، والذي دخل في غيبوبة وبالتدريج تمكنوا من جمع معالم الصورة ومعرفة مكان الطائرة والوصول إليها قبل أن يصل إليها خبراء الKJB ، وفي أوكرانيا تم العثور على مختبر عسكري كان يستعمل مولدات خاصة لتدمير صحة الرئيس الروسي السابق (يلتسين)، واستخدم الرهبان في فيتنام هذه القدرات أثناء الحرب الأمريكية الفيتنامية في الستينيات، وفي الثمانينيات استخدمها الرئيس الأمريكي (كارتر) لمعرفة وضع المخطوفين من قبل الطلبة الإيرانيين، كما درب السوفيت رجال الفضاء على التخاطر الذهني للاستعانة به في حال حصول عطل في المركبة الفضائية، وكذلك حين استخدم الهنود التخاطر لرصد حركة الجنود الإنجليز أثناء حرب الاستقلال!

التجسس لم يكن المجال الوحيد لظهور هذه القدرات . . فقد بات الشغف بها يصل إلى عامة الناس عبر ما يسمى بالاستشفاء، والذي يُعرف بالعلاج بالطاقة الحيوية، ومن أشهر الطرق المستخدمة في وقتنا الحالي العلاج بالطاقة الحيوية (الماكروبيوتك)، (الريكي)، (التشي كونج)، (التأمل الارتقائي)، (الهاثا والراجا يوجا) والريفليكسولوجي وغيرها .

وما أعرفه أن أحدًا لم يقف بالضبط على حقيقة هذا العلم لكنني صنفت مصادر الظواهر الباراسيكولوجية إلى ثلاثة مصادر : الأول قدرات ذاتية في الإنسان، موجودة لدى كل فرد ولكن بقدر متفاوت، الثاني استخدام الجن، والثالث مواهب ربانية تأتي كمنحة أو تكريم لعباده الصالحين نتيجة تقواهم واستغنائهم عن الدنيا . . وقد وجدت من خلال خبراتي وتجاربي الشخصية طوال ما يزيد على خمسة وعشرين عاما من البحث، أن المصدر الثالث هو أصفاها وأنقاها وأصدقها . . ويعود شغف الناس بهذا العلم إلى أنه من الغرائب، وكل غريب مرغوب فضلاً عن كونه يعطي الإنسان قدرات خارقة يرغب فيها كثير من عامة الناس . . أما عن إمكانية تدريس هذا العلم في الجامعات العربية فالأمر لا يزال بعيد المنال ولم يتحقق منه إلا شيء بسيط وهو محاولات فردية مني شخصيًّا ومن آخرين في محاولات للقيام بتدريس وتعليم أصول هذا العلم، وحتى يكون علمًا له أصوله، فيجب علينا العمل بجد وتوعية لتثقيف الناس لفهم هذه العلوم .

السينما لم تكن بعيدة عن هذا فهي ترصد كل غريب وتعمل بمقولة "كل غامض . . مثير للفضول" . . حيث خرجت لنا بأفلام كثيرة تتفاوت بين العمق والسطحية في تناول مثل هذه الظواهر . . وتدفع أحيانًا للتفكير في حال اليائسين مثل (ماتيلدا) التي لجأت لقدرات خارقة تنقذها من سطوة مديرة المدرسة!

القدرات ما فوق الحسية:

أو القدرات الحسية الزائدة أو الفائقة . . أو ما يشمل علوم التخاطر والتوارد للأفكار والاستبصار ونحوها . .

وكل شخص منا سبق أن تعرض لمثل هذه الصور في يومه وليلته أو خلال فترات ولو متقطعة، المهم أنه سبق أن مر بمثل هذه التجارب في حياته . .

بقيت في ذاته وفي تفكيره ربما بدون تفسير واضح . . وهو يدرك أن ثمة شيئًا غريبًا بداخله .

هو يدرك أن هذه من الأمور الغامضة أو نابعة من قوى خفية غير ظاهرة . . المهم أنه يدركها ويحس بحقيقتها ماثلة أمامه حتى وإن عجز عن إيجاد تفسير دقيق وجلي لهذه الظواهر . .

كثير من الناس لا يتنبهون إلى أن مثل هذه القدرات تحدث معهم كثيرًا بل ربما تحدث للبعض في اليوم مرارا وتكرارا .

إن هذه القدرات هي موهبة . . . . نعم موهبة .

وهي موجودة في الجميع بقدر معين . . فهي قدرات طبيعية مهيأة لكل شخص ؛ فقط تحتاج إلى تطوير وتدريب ومتابعه كما ذكرنا ، ولهذا لو فتح المجال لكل واحد منا أن يذكر ما حدث له مما يؤكد صحة هذا الأمر لسرد لنا عشرات القصص من هذا القبيل . .

وكل من كانت لديه مقدرة أعمق وأقوى في هذا المجال فليس هذا لقوة فيه تميز بها بقدر ما أنه قد اهتم بها أكثر والتفت إليها بشكل مكثف .

فهذه القدرات هي عبارة عن مواهب وعلوم وحقائق يزداد عمقها ويتمكن الإنسان منها بقدر ما يوليها هو من الاهتمام والصقل والتدريب والالتفات الروحي والنفسي لكل ماله صلة بها . .

فالإنسان يُفتح له السبيل في ما يهوى ويرغب .
وبالهذه القدرات فوق الحسية أو كما يطلق عليها علوم الباراسايكولوجي (بارا تعني ما وراء) .

و(سايكولوجي تعني علم النفس(أي ما وراء علم النفس مما هو فوق العلم التقليدي أو القدرات النفسية التقليدية ! كما أن هناك مسميات كثيره لهذا العلم منها الخوارق والحاسة السادسة والظواهر الروحيه والإدراك الحسي الزائد ، والروحانية . .

مراكز الطاقة الحيوية في الجسم (الشاكرات):

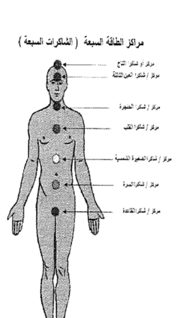
أول تدريب لتحقيق التناسق مع البيئة المحيطة بنا هو التأكيد على أن الطاقة التي تتدفق من

خلال أجسامنا تتدفق بسهولة ويسر ، وال تشي (الطاقة الحيوية) تتدفق داخل الجسم الآدمي من خلال أو عبر خطوط تسمى بالميريديانات أو مسارات الطاقة الحيوية . وأيضا تتركز في ما يسمى بمراكز الطاقات السبعة أو الشاكرات السبعة .

هذه الشاكرات أو مراكز الطاقة تكون موزعة على طول الجسم من الأعلى إلى الأسفل (فوق الرأس ، بين العينين ، الحنجرة ، القلب ، الضفيرة الشمسية ، السرة ، القاعدة) .

وكل شاكرا أو مركز طاقة مرتبط بمجموعة من الأعضاء في الجسد ومسئولة عن جزء من حياتنا . ولها أيضا لون معين خاص بها .

انظر الشكل القادم:



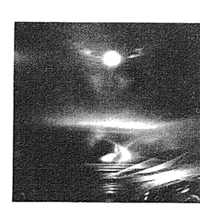
1. **شاكرا التاج** :ـ وهي موجودة أعلى الرأس ، وهي تتحكم في مصيرنا وقدرنا ، لأنها تعتبر بوابة دخول الطاقة الإلهية ومسئولة عن كل ما يتعلق بالمخ ، واللون الخاص بها هو الأرجواني .
2. **شاكرا العين الثالثة** :ـ وموقعها بين الحاجبين ، وهي مركز الحدس والحاسة السادسة والبصيرة والتنبؤ والجلاء البصري ، ومن الناحية المادية فهي مسئولة عن الأذن والأنف والحنجرة وهي مرتبطة باللون النيلي .
3. **شاكرا الحنجرة** :ـ وهي موجودة على الحنجرة وهي تعتبر مركز الهوية والإبداع واللون الخاص بها هو الأزرق ومن الناحية الجسدية فهي مسئولة عن مشاكل الحنجرة والغدة الدرقية والرقبة .
4. **شاكرا القلب** :ـ ويقع في منتصف الصدر وهي ذات لون أخضر وهي مسئولة عن الحب الذي نقدمه لأنفسنا والآخرين وعن المشاعر السلبية والإيجابية وهي مسئولة عن أمراض القلب العاطفية والعضوية وتتحكم في الصدر والقلب .

5 . **شاكرا الضفيرة الشمسية** :ـ وهي شاكرا الإرادة وهي ذات لون أصفر ، المعدة والكبد والأعضاء التي من حولها متأثرة بهذه الشاكرا من الناحية الصحية ، ومن الناحية الروحية فهي مسئولة عن الفكر والإرادة ، والاتجاه الذي نسلكه في حياتنا .

6 . **شاكرا السرة** :ـ موجودة أسفل السرة وهذه الشاكرا الاجتماعية مسئولة عن المشاعر والطاقة الجنسية ، واحترام الذات ، واللون البرتقالي هو لونها ، ومن الناحية الصحية هي مسئولة عن الأمعاء والأعضاء التناسلية .

7 . **شاكرة القاعدة أو الجذر** :ـ وهي موجودة في آخر العمود الفقري (العصعص) وهي ذات لون أحمر وهي مسئولة عن أمراض أسفل الظهر والأرجل والقدمين .

تطوير القدرات الروحية:



إن تطوير أية مهارة يتطلب منا نمطًا واحداً ، وهو أن نراقب ثم تقلد ثم بالتجربة المستمرة والتمرين نصل إلى هدفنا باقتدار .

إن تطوير القدرات الروحية يسير ضمن خط واضح : أن يكون هناك تصميم أولاً ، ثم استيعاب التعليمات جيداً ، والتمرين بتركيز وباستمرار ثالثًا .

والسبب الذي يدفعنا لتطوير القدرات الروحية هو لتطوير مهارات أخرى لتزودنا بالمزيد من القوة على المحيط الخاص بنا ، للشعور بالبهجة والسعادة في النفس عند رسم طريق المستقبل ، وأداء العديد من الأشياء التي لا نجدها ضمن حدود الممكن أو المحتمل .

المسئولية التي يجب أن تفرضها القوة الروحية علينا ، هي أننا مسئولون عن أنفسنا فقط ، ومسئوليتنا هي عدم التدخل في حياة الآخرين والتأثير عليها بأي شكل من الأشكال .

ونحن نتكون من شخصيتين : النفس الظاهرة ـ الخارجية : (المدير ـ المعلم ـ المرشد) والنفس الداخلية : (العامل ، التلميذ ، أي الشخصية التي تؤدي المهارات)

وهناك ثلاث مستويات من الذهن تعمل في النفس الداخلية : الذهن الواقعي ، الذهن المبرمج ، الذهن الحدسي :

1 . **الواقعي**: يعود للعالم الموضوعي ، الحواس الطبيعية ، الذاكرة التي تسجل كل التجارب .

2 . **المبرمج**: وهو اللاوعي منبع الأفكار ، موضع تقييم الفكر الواقعي ، وهو متطور مع الزمن .

3 . **الحدسي**: مبني على الشعور ، وهو أكثر قوة من المبرمج ، وهومصدر الرسائل الحدسية .

وتنقسم المهارات إلى قسمين : إدراكية ، إبرازية .

المهارات الإدراكية : تساعدنا على تلقي معلومات وطاقة ، وهي تمثل المهارات الواعية مثل الإدراك الحسي الفائق ESP والاستبصار والتخاطر والمعرفة المسبقة والقراءة الروحية والتشخيص الروحي .

المهارات الإظهارية: تساعد في السيطرة على الإشعاعات الخاصة بذبذبات المرسل عند التقاء النفسين الخارجية والداخلية (الشخصيتين) ضمن فعل واحد ، حيث العقل يتغلب على المادة . ومهاراتها مثل : التخاطر ، تحريك الأشياء عن بعد ، تغيير مكان الشيء ، استحضار أرواح الموتى ، الجراحة الروحية ، الشفاء الروحي ، التحرر من الجاذبية الأرضية ، الارتفاع ، التصوير النفسي .

المهارات الإدراكية والإظهارية تعملان معًا ضمن تنسيق معين ، وليس في آن واحد (أي أن تعمل إحداهما ثم تليها الأخرى) .

الشعور هو الحالة التي عندها تكون كل الأقسام العقلية في نشاط تام ، والحالات المتغيرة للشعور ، ومنها شرود الذهن ، أحلام اليقظة ، أحلام الليل ، حالات التنويم المغناطيسي ، التأمل ، الاستغراق .

أحلام اليقظة هي فن نقل نفسك كما هي لتضعها في موقع آخر مختلف ، وهي وسيلة لتحقيق رغبة كامنة تشعرك بوضع أفضل من حالة الإحباط ، وعندما يكون الحلم قابلاً للتحقيق ، يسمى التصوير التخيلي ، والشرود الذهني هو حالة سلبية من أحلام اليقظة .

أحلام الليل تقوم بنفس وظيفة أحلام اليقظة حيث تساعدك على حفظ حالة من التوازن بين نفسك الداخلية ونفسك الخارجية . والوظيفة الأساسية للأحلام هي توفير الوقت المستمر دون انقطاع للاوعي (العقل الباطن) لأداء وظيفته تجاه قضايا تخص حياتك ، وتكون قد عجزت عن حلها في حالة الصحوة . ولا يعتبر النوم حالة هروب من المشاكل ، ولكنه وقت يتيح للاوعي بالعمل على حل المشكلة .

وعندما يصعب عليك تذكر أحلامك أو تذكر الأشياء التي تحلمها ، أكد على نفسك مرتين أو ثلاث مرات قبل النوم أنه يجب أن تتذكر أحلامك .

ويجب معرفة أن التعب الجسدي يؤدي إلى التعب الذهني .

التنويم المغناطيسي يستخدم لمعرفة المعلومات المخزنة في العقل الباطن أو اللاشعور ، أو وضع أفكار معينة فيه أو إزالة أخرى منه ، حيث يقوم المنوم بحالة استكشاف اللاشعور عند الإنسان ، ومن المستحيل أن يتم تنويم شخص ما مغناطيسيًا بدون رغبته وقبوله للفكرة .

التنويم المغناطيسي الذاتي ، يعطيك الفرصة للقيام ببرمجتك الخاصة وزرع الأفكار في ذهنك وذهن نفسك الداخلية ، إن فترة الاسترخاء العميق تعم فائدتها على الذهن والجسد أيضًا ، وهي شبيهة بنومة القيلولة .

التأمل هو عنوان لحالة من الوجود يتوقف عندها نشاط المخ لفترة قصيرة .

الأفكار والمفاهيم والأحاسيس هي طاقات تتخلل الجسد الطبيعي بكامله وتؤثر فيه .

تعد الموسيقى والنغمات والإيقاعات ، غذاءً للاشعور وكل واحد منا له حس موسيقي خاص يرن في أعماق وجوده .

إن الوعي يزداد في كل مرة يؤدي بها السماع للموسيقى مع الاسترخاء ، بحيث يساعدك على فهم ومعرفة نفسك وفهم الطبيعة البشرية على نحو أوسع ، وكذلك لتعزيز القدرات الإبداعية إن كنت فنانًا أو كاتبًا أو مبدعًا .

عندما تكون الأم في وضع مزاجي سيئ ، فإن طفلها الصغير تجده خشنًا ؛ فالطفل يتأثر ويلتقط الشعور فقط ويعكسه .

لا شيء مما نشعر به هو ملكنا، تأمل بيئتك لترى العواطف التي تعكسها منها.

العواطف هي المادة الملتصقة في ألبوم الذكريات، حاول طرح الأحداث التي تتذكرها في حياتك، ستجد أن هناك ارتباطًا عاطفيًا قويًا مع خيالك لكل حالة.

إن الثلاثين ثانية الأولى من معرفتك لشخص ما، تعطيك الصورة الأكثر نقاوةً وصدقًا في حقيقة ذلك الشخص، وعلى نحو لا تتيحه لك أية وسيلة أخرى.

إن العقل هو جوهر الكون، وقد اتفق الفيزيائيون على أن الكون أكثر شبهًا بالعقل منه إلي الماكينة.

الهواجس هي تحذيرات تعطيك الوقت للقيام ببعض الخطوات لمنع حدوث الأوضاع الخطرة.

بعض الناس يصحون حالما يسير أحد الأشخاص في غرف نومهم! وتفسير ذلك أن ذبذباتهم أرسلت طاقة غير التي في الغرفة وغيرت معدل الذبذبات، وفي هذه الحالة فإن اللاوعي الذي لا ينام مطلقًا ينذر بقية النظام بالخطر الكامن، ودائمًا أقول لطلابي إن الإنسان ذا الطاقة النقية سوف يشعر بكل خطر قبل حدوثه.

كلما زادت كثافة المادة انخفض معدل الذبذبات، والأشياء أكثر صعوبة في إدراكها من الكائنات الحية؛ لأنها تتذبذب بمعدل منخفض وذلك تبعًا لكثافتها.

الهالة هي حقل الطاقة الذي يحيط بالكائنات الحية، وهي مجال يمكن قياسه، حيث إنها تعطي ضوءاً وحرارة، وقياس الضوء يتم عبر عملية التصوير، والحرارة تقاس عبر عملية الحساسية الحرارية ... وبما أنها جزء منا، فإنها عضوية تتغير تبعًا لتغيرنا، حيث إنها تكبر وإضاءتها أكثر إن كنا سعداء، وتميل إلى الصغر ومظلمة إذا كنا مرضى أو حزانى.

كلما كانت طاقة الكائن الحي أكبر، كانت هالته أكبر ومرئية بشكل أوضح.

وتعمل الهالة بمثابة إنذار مبكر للمرض، ويمكن قياسها عبر عملية تصوير كيرليان.

الألوان التي نراها أو نتحسسها تتغير باستمرار، وذلك تبعًا لوضعنا الصحي من الناحية الجسدية والعقلية والعاطفية.

ألوان الهالة:

المعتم وقليل الصلابة، معناه خلل في التوازن، الوضوح يعني السعادة، عدم الانتظام يعني المرض. . اللون الأحمر معناه أن الوضع الجسدي جيد، والأحمر الواضح البراق يعني أن الطاقة في أعلى نسبها (يمكن استخدامها في تحريك الأشياء) اللون الوردي: لون الحب، اللون الأحمر يرمز للأشياء المادية، أما الأبيض فللأشياء المعنوية، الأحمر القاتم للغضب، البرتقالي: القدرة على هضم الأفكار والتفاؤل، الأخضر: التوازن، اللون الأزرق: يرمز إلى صفاء الروح، البنفسجي: لون الشفاء الروحي وتحقيق التوازن العقلي.

والمخدرات تجعل الهالة أكثر نفاذة وأقل صلابة، وكذلك الكحول تجعل مساماتها واسعة كالإسفنج يسهل استنزافها وإصابتها بالأمراض والعلل.

العناق هو اندماج بين هالتين تستطيع من خلالها الحصول على مزيد من المعلومات عن الشخص الآخر، حيث يحدث تحول في الطاقة، ويعتبر العناق جهاز معالجة عظيمًا، ووسيلة لتصعيد المعنويات عندما تكون هابطة.

الإدراك هو عنصر امتصاص تكتسب من خلاله المعرفة، وقد تقود هذه المعرفة إلى الحكمة؛ لذلك يتم تطوير المهارات الإدراكية أولاً، ثم الإظهارية.

الخطوة الأولى لكي تصبح مستقبلاً جيدًا (في تنمية القدرات الإدراكية) هي كيفية تهدئة عقلك الواعي، وألا تمارس التمارين وأنت متعب أو مستاء.

التكهن النفسي هو القدرة على الدخول في ذبذبات شخص آخر عبر شيء يعود لذلك الشخص.

البندول: جهاز يمكن استخدامه للحصول على رسائل ومعلومات من نفسك الداخلية أو العقل اللاوعي، ومن دون تدخل العقل الواعي، حول نفسك أو حول شخص آخر.

الكتابة الأوتوماتيكية (التلقائية) والفن الأوتوماتيكي عند الفنانين –كالبندول، هي وسائل للحصول على معلومات من نفسك الداخلية بدون تدخل العقل الواعي؛ فالنفس الداخلية هي التي تسيطر على النظام العصبي، وبذلك تسيطر على الأداة التلقائية التي

تستخدمها . والنفس الداخلية يمكن أن تبث كميات هائلة من المعلومات إليك، ويصبح بإمكانها الاتصال بعقول أشخاص آخرين (موتى أو أحياء) وتتحدث بلسانهم، وتستعمل مفرداتهم التي تأتي على شكل انطباعات وأفكار تستنطقها النفس الداخلية إلى كلمات.

البحث (Dowsing) : هو استخدام أداة في يديك تشكل امتداداً لنظامك العصبي، وتزودك بمعلومات عن مجالات الطاقة حولك، ومبدؤها أن أجسادنا تحتوي على كل المواد الموجودة في الكون، ونفوسنا الداخلية على إطلاع واسع بها، والنفس تعرف أيضًا ما يفتقده الجسد وما هو زيادة عليه مثل العصا الكاشفة والبندول وعصا حرف Y .

القدرات الروحية بمجملها يجب أن تؤدى عند وجود حاجة حقيقية مطلوب إشباعها، يجب التعامل مع النفس الداخلية باحترام حقيقي، ويجب ألا يتم التعامل مع أي تمرين باستخفاف.

قراءة الكف:





هي عملية مسك قارئ الكف بيد الشخص المراد قراءة كفه بهدوء ودون تفكير فيما سيقوم به، حتى يتيح له الدخول إلى النفس الداخلية للشخص، وبذلك تصبح القراءة ملائمة لنفسيته، وعندئذ تكون الكلمات التي يتفوه بها قارئ الكف متطابقة مع ما يدور في ذهن الشخص المقروءة كفه.

إن الخطى البطيئة مع الممارسة الكبيرة لأية مهارة، أيًا كان نوعها، تجعل حياتنا أكثر أمنًا وإنتاجًا.

القدرات الإدراكية والإظهارية ـ تتطلب جسمًا وعقلاً هادئًا ومسترخيًا، والإدراك يقوم على فكرة أن يدرك الشخص ما هو قادم، والإظهار أن يدرك الشخص ما يرسله إلى الخارج.

الإظهار هو ممارسة لكيفية صقل شكل الفكرة العقلية وشحنها بالطاقة المناسبة، ومن ثم تحريرها.

الحدث أو الظرف الذي يمتلك أكبر قوة عقلية مستثمرة فيه هو ذلك الذي يصبح حقيقة. إن ما نعتقده أو نشعر به يساعد على تغيير العالم من حولنا وخارج أنفسنا.

كل ما تظهره للخارج سينعكس ضمن محيطك (الدمار يجلب الدمار والبناء يجلب الانسجام).

إذا صنعنا صورة واضحة لشيء نخافه، وعملنا على تقوية هذه الصورة من خلال تكرار التصور للحدث المخيف، ومن ثم نملؤه بقوة شعورنا، فإن ما نخافه سيحدث. . (إن الخوف من فقدان الشيء، يتحقق بفقدان الشيء ذاته).

مخاوف الآباء يرثها الأبناء، فنجد الأطفال غالبًا ما يعكسون مخاوف آبائهم التي لم يفصحوا عنها، كذلك توصل (باحثو نيوجيرسي) إلى أن ما هو موجود في العقل اللاوعي عند الآباء ينتقل إلى الطفل بنفس القدر الذي ينتقل به ما هو موجود في العقل الواعي، وأن الأطفال يسبحون في مخاوف آبائهم بل يتفجرون بها بسبب حساسيتهم المرهفة، وتنعكس تلك المخاوف في تصرفاتهم.

المرض هو غياب التنسيق والتوازن في الجسد الطبيعي، وينتج عن غياب التوازن بين الجسد والنفس الداخلية، والحالة الخارجية هي انعكاس للنفس الداخلية.

عندما يكون الشخص غير قادر على التعامل مع أي صراع داخلي، فإنه يجد تعبيراً عبر الجسد، ويبقى المرض ملازمًا للشخص ما دام الصراع الداخلي مستمراً.

إن الأشخاص الذين ليس لهم صلة بعواطفهم أو أفكارهم ـ يجلبون لا شعوريًّا حالة مرضية داخل أجسادهم، والهدف من ذلك هو إجبارهم على إيجاد سبب لمرضهم ضمن دائرة اعتقادهم؛ وعليه فإن هؤلاء الناس بحاجة لأمراضهم.

الشعور الذي يسيطر على أداء الجسد لوظيفته يتميز بذكائه ومعرفته الكيفية التي يشفى بها الجسد نفسياً.

إن الأفكار والمعتقدات المسبقة التي نمتلكها في أي بقعة ـ هي التي تكون أي فشل أو نجاح هناك، والمعتقدات الإيجابية تمهد للنجاح، والسلبية تعيقه.

المعتقدات السلبية تعيق النجاح في أي وقت من حياتك، ومن الواجب الدخول في أي تجربة بعقل مفتوح متخلص من الأفكار المسبقة.

يجب أن نصل إلى قناعة متأصلة في أن للجسد قدرة على إشفاء نفسه.

لكي تنجح: ابعدْ المعتقدات التي تحد من طموحاتك (أنا أحمق)، وفي الوقت نفسه حافظ على المعتقدات الإيجابية (أنا ذكي). ابدأ بإعادة تكوين نفسك الاجتماعية بالصورة التي ترغب فيها.

إن حملك للمعتقدات المتناقضة يشكل إعاقة لنفسك ونجاحك في ذلك الموقع، ويعد المعتقد الذي لا يحمل تناقضًا معتقدًا قويًّا سلبًا أو إيجابًا. . تأكد أن معتقداتك إيجابية.

ردد دائمًا: إن اللحظة الحالية هي جديدة ولم تكن موجودة سابقًا. لا تحاول مطلقًا أن تدخل أحاسيس أو ذنوبًا قديمة في اللحظة الحالية.

اقتنع بأن الحاضر هو الشيء الوحيد الذي تملكه في الحياة، أما الماضي فإنه فعل انقضى ولا يجوز لك أن تدمجه بالحاضر، ولا يمكن مطلقًا أن تدخله في مستقبلك. من الآن فصاعدًا أصبح ماضيك ومستقبلك تحت قيادتك.

حاول الاستمتاع بحاضرك، وحرره من المعتقدات الضيقة والمخاوف القديمة أو تجارب الماضي وتوقعات المستقبل. . ثق في نفسك، وعندئذ ستثق في الحياة.

الزمن هو شيء خارج عن نطاق أنفسنا، ونحن غير قادرين على إخضاعه لسيطرتنا، لكن الزمن يتصف بالمرونة، ومع وجود الماضي في ذاكرتنا، والذي يمكن الرجوع لأي فترة زمنية منه من خلال تغيير التركيز الذهني، ومع وجود إمكانية تعرف المستقبل عبر الإدراك الحسي الفائق، والذي هو أيضًا مفتوح أمامنا عند تغيير التركيز الذهني، ومن خلال معرفة ما يمكن أن يحدث ـ نستطيع أن نؤدي دورًا نشيطًا في تقدير ما سيحدث، وهذا كله يتطلب تغييرًا في معتقداتنا حول الزمن.

الإدراك الحسي الفائق ESP:

الإدراك الحسي الفائق، هو القدرة على الإدراك بعيدًا عن الحواس الخمس إدراكًا لا يضيف شيئًا إليها، وهي القدرة على رؤية الأشياء والأشخاص والأماكن من خلال إدراكها بحيث لا يمكن رؤيتها بالعين المجردة ومن موقع مختلف عن الذي توجد فيه، وما المؤسسات العقلية المليئة بالأشخاص الذين مروا بتجربة سماع الأصوات إلا صورة من هذا الأمر، والأمر بالنسبة لهؤلاء أنهم ليسوا بحالة عقلية مستقرة تمكنهم من التعامل مع مثل هذه التجربة، لكن تطوير المهارات يجعل التمتع والاستفادة من التجربة أمرًا حتميًّا دون فقدان السيطرة على الواقع.

العواطف هي بمثابة المادة اللزجة في ألبوم الذكريات، فعند محاولة طرح الأحداث التي يمكننا تذكرها في حياتنا سنجد أن هناك ارتباطًا عاطفيًّا قويًّا مع خيالاتنا لكل حالة نقوم باستذكارها لنستعرض بعض الصور الحياتية المؤلمة ونحاول التمعن بها وتحليلها.

ارتباط الحالة العاطفية السائدة في بيئة الطفل مع مزاجه، فعندما تكون أم الطفل سيئة المزاج يكون الطفل خشنًا يلتقط شعورها ويعكسه، كذلك عواطفنا نحن الكبار مرتبطةٌ ببيئتنا ونحن نعكسها، فمن الشائع أن نشعر بالألم دون أن نعرف السبب، فألم الرأس مثلاً قد يكون ناتجًا عن شخص آخر، وقد يشعر الآباء بالرغبة في التقيؤ بسبب زوجاتهم اللاتي يعانين من تلك الحالة بسبب الحمل، ولمعرفة أن الألم في الرأس يعود لك أم لغيرك، ما عليك إلا أن تتحسس الألم إن كان بدأ من قمة الرأس وانتشر في الجبهة، فهو لك أما إذا بدأ بالجبهة وانتشر فهو لغيرك.

تعطيك الثلاثون ثانية الأولى من أية تجربة في التعرف إلى شخص جديد، أو أي شيء، المعلومات الأكثر دقة، لأنها تأتيك من خارج مستوى وعيك، وهي بذلك الصورة الأكثر صدقًا ونقاوة عن حقيقته، وهذه لا تتاح لك من أية وسيلة أخرى.

الهواجس هي التحذيرات التي تعطينا الوقت للقيام ببعض الخطوات لمنع حدوث أوضاع خطرة، كما أنها تطوير منطقة الفراغ الحرجة التي تحيط بالفرد منا لتكون سبب أمان لنا من أي أخطار؛ وذلك بالقدرة على التلاؤم مع اللاوعي الذي لا ينام مطلقًا لينذرنا في حال أيٍّ خطر،

وهذه تتم من خلال التقاط ذبذبات مختلفة عن الذبذبات الموجودة في المكان، وكلنا يعرف أن كل شيء له ذبذبات في هذا الكون يصدرها باستمرار، وكلما زادت كثافة المادة انخفض معدل ذبذباتها، وتعد الأشياء أكثر صعوبة في إدراكها من الكائنات الحية؛ لأنها تتذبذب بمعدل منخفض تبعًا لكثافتها، وإن ما ندركه نحصل عليه من خلال الهالة المحيطة بنا.

كيف ندرك:

يستخدم معظمنا نصف المخ الأيسر المسئول عن الأفعال المنطقية والتحليلية والعقلانية، وهدفنا الرئيسي هو العمل على تطوير قوى المخ للنصف الآخر؛ أي الفص الخاص بالانطباعات الأولية والهواجس والأحاسيس، وبدلاً من أن يعيش الفرد حياته في شك وتخمينات محيرة، فإن باستطاعته تطوير قدراته الروحية والاستمتاع بلذة المعرفة الأكيدة والواقع الموجود ضمن الحقائق الموضوعية أو ما ورائها.

الانطباعات الأولى تأتي من الفص الأساسي، وهو القسم الأيمن الذي هو موقع القوى الحدسية التي لا يهتم بتطويرها إلا القلة من الناس، أما التخمينات والنظريات والأفعال العقلانية، فإنها تصدر من النصف الأيسر الذي يتسم بالمنطقية.

من خلال تطوير الحواس الطبيعية التي ولدت معنا، ستتفتح قنوات جديدة للاتصال مع الآخرين، وسنرى الناس بشكل مختلف، ونتحسس ما يدور بداخلهم، من خلال الإحساس بالطاقات الأساسية للأفكار والأحاسيس المنصبة في الناس ومن حولهم، والتي هي غير مسموعة ولا مرئية بالنسبة لحواسنا الطبيعية.

إن ما نأمل تحقيقه هو العمل على تنشيط الشق الحدسي للمخ (الأيمن) لاكتساب قدرات نفسية وروحية بقوة أكبر وأعظم، وذلك لأن أكبر مشاكل في حياتنا هي معتقداتنا المتناقضة التي ملأت حياتنا بالصراعات، ومن خلال ما نقدمه في هذه السطور سيكون بالإمكان حل التناقضات الداخلية المسئولة عن الخلافات في حياتنا، سيصبح بالإمكان تقليص المعتقدات والأفكار السلبية التي تحيط بالنفس والعالم من حولنا.

ونحن نقدم عرضًا شاملاً للحقل الكامل للقدرة النفسية وكلما توسعنا في تطوير قدراتنا،

تفتحت أمامنا فرص أوسع للاختيار، ومن خلال ذلك يكون بالإمكان معرفة ما يفعله الآخرون وما يفكرون فيه، وما يخبئه المستقبل لنا لتكون علاقاتنا بالناس ذات معنى أكبر من خلال إعادة نسج أسلوب الحياة والتعبير عن المشاعر بطرق إيجابية ...

مطلوب أن يكون المتمرن مستعداً لتغيير بعض معتقداته التي يعي أنه يحملها، مع الاستمتاع بالتقدم خطوةً خطوة ليصل إلى تلك النقطة التي عندها سيهتف الآخرون أنه عالم روحي حقيقي أو ملماً بالخوارق.

تطوير المهارات النفسية مشابه تماماً لعملية تعلم السباحة، بطريقة اسبح لكي لا تغرق، من خلال التوجه المنتظم والعقلاني للتمكن من تعلم كيفية تطوير المهارات وتوسيع المدارك بغرض الانسجام مع البيئة والمحيط النفسي.

إن تطوير أي مهارة يتطلب نمطاً واحداً هو أن نراقب ثم نقلد، ثم بالتجربة المستمرة نصل إلى الهدف باقتدار؛ لأن تعلم تطوير المهارات النفسية مماثل لتطوير القدرة الذهنية في كيفية التفكير ووضع حلول للمشاكل التي تواجهنا، فخط السير هو التصميم الذي يليه الالتزام بالتعليمات، وأخيراً التمرين، وهذا يحتاج إلى التروي والصبر الكثير.

إن سبب تطوير مهاراتنا النفسية هو نفس السبب الذي يدفعنا لتطوير أي مهارة أخرى، للتزود بالقوة على المحيط الخاص والوصول إلى البهجة والمساعدة في رسم طريق المستقبل إضافة إلى أداء العديد من المهارات التي لا نجدها ضمن حدود المحتمل والممكن.

الاستعداد لتطوير المهارات النفسية:

لكي يتم الحصول على الفائدة المتوخاة لأقصى حد، فإنه من الضروري جداً أن تتم ممارسة أي تمرين بموجب الخطوات والإيضاحات المقدمة مع كل منها بدون الاستعجال وبدون القلق إذا كانت البدايات بطيئة، وعليه يتم الدخول في طريق المعرفة عبر المسارات التالية:

تركيز الانتباه:

إن القدرة على تركيز الانتباه أكثر المهارات أهمية لتطوير القدرات الروحية والنفسية، لذلك علينا أن ندرب أنفسنا على كيفية تركيز الانتباه، وهذا لا يتطلب أكثر من مجرد توفر

الرغبة في التركيز، ومن الضروري ألا يكون التركيز مجهداً بحيث نحاول جاهدين القيام به، بل يجب أن نعي ما نريد تحقيقه، فالتركيز لا يتطلب جهداً، إنه يحدث تلقائيًّا.

تمرين (1) **في التركيز**: ستلق بارتياح وأغلق عينيك وبهدوء قل واحد، استمر في تكرار هذه الكلمة حتى تنقطع سلسلة أفكارك بفكرة لا علاقة لها بما يدور في ذهنك، وعند الانقطاع ردد الرقم اثنان، واستمر حتى يحدث انقطاع آخر لما يدور في ذهنك، ثم الرقم التالي ثلاثة وهكذا، كرر هذه التجربة وكن واعيًا بتكرار الانقطاعات.

الآن ضع أمامك أداة توقيت، وحدد ثلاث دقائق لتكرار التمرين ذاته، وعند انتهاء الدقائق الثلاث سجل الرقم الذي وصلت إليه.

تمرين (2) **في التركيز**: ليضع أحدهم اثني عشر جسمًا أو أكثر في صينية ويغطيها جميعًا، ارفع الغطاء لمدة ثلاثين ثانية وراقب ما هو موجود، عاود تغطية الأشياء وسجل ما تتذكره منها، بعدها حاول اختبار قدرتك على تذكر الأشياء، وسجل تلك التي لم تستطع تذكرها، يتسم هذا التمرين بطبيعته المسلية خاصةً أنه يتم ضمن مجموعة.

من خلال مواصلة التمرينات ستجد أن ملاحظاتك ستزداد في كل مرة وبتفاصيل أكثر، الدقة هنا مطلوبة في الوصف، ويمكن تطبيق ذلك بالدخول في غرفة غير مألوفة وإلقاء نظرة لا تتجاوز ثلاثين ثانية، بعدها حاول تذكر الموجودات،

تساعد مثل هذه التمارين على التأني في الاعتقاد حول الأشياء، وتقوي مهارة الملاحظة قبل اتخاذ القرار بحيث تتم الملاحظة دون الحكم عليها قبل أن تكون الصورة كاملة لكي تصل إلى الحقيقة.

الاسترخاء:

تستجيب نفسك الداخلية عندما يكون جسمك وعقلك في حالة استرخاء، ونظراً لأن ثقافتنا قائمة على التوتر، فمن الصعب الدخول في حالة استرخاء، لكن إذا تعلمنا كيفية فن الاسترخاء، نكون بذلك قادرين على تجاوز هذه الصعوبة، فالتمارين تساعد على تخليص الجسد من التوتر والوصول إلى حالة الاسترخاء المطلوبة للتمكن من تطوير المهارات النفسية.

تمرين (1) في الاسترخاء: قف مستقيمًا وارفع ذراعيك باتجاه السقف، حاول شد كل عضلة قدر استطاعتك، ثم اعمل على استرخائها تدريجيًّا أثناء خفض الأذرع إلى وضعها الطبيعي مستسلمًا لحالة من الاسترخاء التام، بعد ذلك لاحظ أي من العضلات تبقى في حالة توتر، كرر التمرين حتى تشعر أن عضلاتك جميعًا قد أصبحت في حالة استرخاء.

تمرين (2) في الاسترخاء: يشترط لهذا التمرين أن تكون الملابس فضفاضة، اجلس على كرسي مريح بشكل يجعل ركبتيك زاوية قائمة مع الأرض وظهرك مستقيمًا، ضع ذراعيك على مسندي الكرسي أو في حضنْك وراحة الكفين متجهةً للسماء، ابدأ بإعطاء الأوامر لجسمك لكي يسترخي بَدْءًا من قَمة الرأس وعلى التوالي: الجمجمة، الرأس، العيون والحواجب، الفم واللثة، الرقبة، الكتف ... وهكذا حتى الوصول إلى رسغ القدم ليصبح باستطاعتك طرد ما تبقى من التوتر من أطراف قدميك، ... وذلك بأن تقول: أشعر أن جمجمتي طليقة وخفيفة وفي وضع استرخاء والتوتر يختفي، زال التوتر عن جبيني ورأسي في سلام وهدوء، عيناي تسترخيان والتوتر يزول ... وهكذا حتى نهاية الأعضاء، بحيث يتم إعطاء الأوامر ببطء وبصوت شاعري هادئ، وهذا بحد ذاته يساعدك على الاسترخاء.

التنفس:

التنفس المناسب أساسيٌّ جداً في عملية الاسترخاء، فالناس المتوترون يتنفسون بشكل سطحي، أما المسترخون فإنهم يتنفسون بعمق.

يحمل الأكسجين الذي نستنشقه الطاقة إلى كل أجزاء الجسم، بينما يحمل ثاني أكسيد الكربون الزفير إلى الخارج، ويتكون التوتر من تراكم مخلفات الزفير.

التنفس المناسب يبدأ بالحجاب الحاجز، والذي هو عبارة عن عضلة تحت الرئتين، ويقوم بعمليتي التقلص لسحب الهواء إلى الخارج، والانبساط للسماح للهواء بالدخول، والمطلوب هو التعلم لكيفية استخدام الحجاب الحاجز بشكل مناسب كي يساعدنا على التنفس الجيد وتحقيق حالة الاسترخاء.

تمرين (1) **في التنفس**: ضع يديك على جانبي خصرك بحيث يكون اتجاه الأصابع إلى الأمام باستثناء الإبهام الذي يكون إلى الخلف، اضغط بيديك على خصرك ... استنشق الهواء بعمق، وأنت تقوم بذلك حاول سحب يديك من بعضهما وذلك مع حركة الحجاب الحاجز، والحجاب الحاجز يتخذ شكلاً منحنيًا إلى الأعلى؛ إذ تكون نهايته المنخفضة حيث يقع خصرك، والعليا تحت رئتيك، وأثناء توسع النهايات يتسطح الجزء العلوي ويحدث هذا لأنك توسع الرئتين اللتين تنسحبان بدورهما للأسفل، وبينما أنت تطرح زفيرك، تشعر أن خصرك قد تقلص، ومع التكرار تخيل أنك تستنشق الطاقة المريحة وتطرح التوتر العصبي.

تمرين (2) **في التنفس**: بعد الإلمام بشكل جيد بتنفس الحجاب الحاجز، أضف إليه عامل الصوت، فعندما تفرز أنينًا يكون فمك مفتوحًا، وكلما كان الصوت عميقًا حررت قدراً أكبر من التوتر، ستلاحظ أن الصوت يزداد عمقًا من تلقاء نفسه، وإن التوتر الموجود في عضلاتك يحفز بواسطة ذهنك، ومن خلال استخدام الصوت، فإنك ستركز انتباهك على جسدك بدلاً من ذهنك.

تمرين (3) **في التنفس الأنفي المتناوب**: ضع إبهامك على طرف أنفك الأيمن وأغلق به الفتحة اليمنى واستنشق من الفتحة اليسرى، ثم أغلق الفتحة اليسرى بالإصبع الوسطى واقطع التنفس لتحقق معادلة 1 ـ 4 ـ 2 (شهيق ـ حبس النفس ـ زفير) على التوالي بحيث يتم استبدال فتحة التنفس في كل دورة، على أن يتم السحب للشهيق من فتحة ليتم الزفير من الفتحة الثانية وببطء شديد مع مراعاة نسبة الزمن لكل مرحلة كما هو في المعادلة المذكورة.



العبارات التوكيدية:

التوكيد عبارة عن تصريح معلن ، والتوكيدات هي حالات للنفس الداخلية ، فالعقل المبرمج تبرمجه التوكيدات ، فكل شيء نقوله بقناعة وقوة عاطفة يتحقق ، ويتطلب إعادة برمجة النفس الداخلية على توكيد إيجابي بالتكرار والإصرار ، ولنتذكر أن اللاوعي لا يصدر أي اعتراض على ما نعطيه فهو يتقبل كل شيء ببساطة ، واللغة الخاصة باللاوعي للعقل المبرمج ،

لا تعرف السلبيات ، فعندما نضع كمية كبيرة من الطاقة العاطفية في شيء لا نريده أو نخافه ، فإن اللاوعي لا يستخدم سوى تلك الطاقة للتركيز على التجارب التي نريد تجنبها ؛ لذا لا تمنع نفسك الداخلية من عمل الأشياء التي تكرهها أو تخافها ، وبدلاً من ذلك ، حرر نفسك الداخلية بإعطائها التصريح في عمل الأشياء التي ترغب فيها وهي بدورها ستعطينا كل ما نريده ، وإليك بعض العبارات التوكيدية المفيدة منها :

1 . أنا وزني جيد ومناسب .

2 . رئتي نقية ونظيفة دائمًا .

3 . كل ما أنا بحاجة إليه موجود لدي وسأستخدمه عند الحاجة .

4 . إنني مهم ومفيد وأعيش بسعادة وهذا ما أشعر به باستمرار .

إن ترديد هذه التوكيدات بقناعة وثقة تامتين ، وبالقوة العاطفية التي يتم توظيفها بقدر أهمية الكلمات نفسها ، ستعود علينا بأفضل النتائج الإيجابية .

تمرين (1) في العبارات التوكيدية : ضع قائمة تحتوي على عشرة توكيدات إيجابية عن نفسك وقدرتك على تدريب مهاراتك النفسية والروحية ، بعد ذلك اقرأ القائمة بصوت مرتفع أمام المرآة ، اقض وقتًا لتكرار توكيداتك حتى تتحقق الكلمات التي ترددها أمام نفسك ، ومن الضروري أن تعبر الكلمات عن الذي تريده حقًا بحيث إنك عندما تقرؤها بصوت مرتفع ، تقوم بذلك بشعور حقيقي .

تمرين 2 في العبارات التوكيدية : أدرج ثلاث مشاكل في حياتك تريد تغييرها ، أكتب توكيداً لكل واحد من تلك المشاكل ، وعبر عنها بطريقة كأن الحالة المرغوبة فيها قد تحققت فعلاً ، وأن يكون التوكيد مباشراً ودقيقًا في حل المشكلة ، ضع القائمة بجوار فراشك واقرأ

التوكيدات قبل النوم وفي الصباح عند استيقاظك، ردد القراءة كل ليلة حتى يتحقق التوكيد المرغوب فيه.

التصور أو التخيل:

يستجيب العقل الباطن المبرمج للرسائل غير الشفوية على نحو أكبر منه إلى التوكيدات الشفوية، لذا فإن الوسيلة الأكثر تأثيرًا هي تكوين الصور في عين العقل، ويطلق عليها عبارة التصوير أو التصور أو التخيل. .

وكما يقول آينشتين: التصور أكثر أهمية من المعرفة.

يجب أن يتضمن التصوير الحواس الطبيعية كافة، وليس حاسة البصر وحدها، وذلك لكي أن يكون أكثر فاعلية، تخيل الحالة التي تريدها وتصور كيف ستكون عندما تحصل عليها وكيف ستكون أنت وأحاسيسك والأصوات والمذاق والروائح والنفس ...إلخ، ضع الحواس كلها ضمن تصور واضح عن الشيء الذي ترغب فيه، وعندها لا يمكن للعقل الباطن أن يخطئ، ولتطوير مهارة التصوير يمكن لهذا التمرين أن يكون له دور في ذلك:

استخدم ثلاث بطاقات بيضاء في رسم بعض النماذج بقلم أسود ناعم، ارسم على الأولى دائرة بيضاء مع نقطة بيضاء في المركز، ثم ظلل الخلفية بلون غامق، وعلى الثانية ارسم مربع أبيض وظلل الخلفية بالغامق، والثالثة مثلثًا متساوي الأضلاع أبيض أيضًا وظلل خلفيته بالغامق، ويمكن تحقيق ذلك عن طريق قص وتفريغ الأشكال المذكورة من ورقة لونها غامق لتوضع خلفها ورقة بيضاء أو قصها من ورقة بيضاء لتوضع الأشكال المقصوصة على ورقة غامقة، بعد أن تكون مستعداً للبدء، اختر إحدى البطاقات وركز نظرك عليها لبضع دقائق، ومن ثم أغلق عينيك وراقب ما يحدث، من الممارسة المستمرة سترى صورة عكسية للنموذج الذي أمامك تراه بعين العقل الموجودة في الرأس، استمر في التمرين من خلال



استخدام البطاقات الأخرى بالأسلوب نفسه مع تركيز النظر على الصورة وإغلاق العينين بغية الحصول على أبعد مما يتم تصويره داخل الرأس، ومع الاستمرار كل ليلة ترى ما هو موجود داخل رأسنا لتطوير قوة الدماغ لنقل صور داخل جبهة الوعي.

الحماية الشخصية:

مثلما نقرر من نسمح له بدخول منزلنا، كذلك بإمكاننا أن نقرر ما نسمح به لدخول وعينا، حتى لا نكون عرضة وهدفًا لطاقات سلبية ضارة، يجدر بنا حماية أنفسنا وتعلم أسلوب الحماية والدفاع عن النفس بطريقة نفسية أيضًا.

العبارات التوكيدية توفر حماية جيدة كأن نقول: أنا منفتح لكل ما هو جيد ومنغلق عن كل ما هو غير مرغوب فيه، أو أنا محروس بعناية الخالق، على أن يتم التوكيد بكلماتنا الخاصة التي تشعرنا بالارتياح، كذلك عمل حقل طاقي حول أنفسنا من خلال إغلاق العيون وتخيل ضوء أبيض براق يحيط بنا، مع التأكد من امتداد البريق الأبيض للخلف كما هو للأمام والأعلى والأسفل ومن ميزات الضوء أنه يمثل القدرة على إزالة كل ما هو سلبي، لأنه يعمل كغطاء.

إن ما سبق وتم ذكره يعتبر الأساس لأي عملية تطوير للمهارات النفسية، وعليه فإن ما هو ضروري للتقدم هو تكرار التمارين وإتقانها بشكل يكون الفرد مستوعبًا جيداً لها حتى يتاح له التقدم فيما هو مقبل من فصول.

الحالات المتغيرة للشعور:

الشعور هو الحالة التي عندها تكون كل الأقسام العقلية في نشاط تام، وكل شيء مغاير لذلك هو حالة مختلفة ومتغيرة من الشعور، مثل شرود الذهن وأحلام اليقظة وأحلام الليل وحالات التنويم المغناطيسي والتأمل والاستغراق، ونحن نقضي يومنا كاملاً في مثل هذه الحالات المتغيرة وإن كنا في حالة اليقظة.

أحلام اليقظة هي فن نقل النفس من الحالة كما هي لنضعها في موقع مختلف، بهدف الحفاظ على حالة التوازن بين النفس الخارجية والنفس الداخلية، وتهيئ أحلام اليقظة فرصة

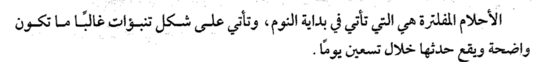
لتطوير الأسلوب الذي نريده لمستقبلنا ، كما أنها تتسم بكونها تحقيق للرغبات ، كمن يشتاق لشيء ما ليقوم بالعيش معه من خلال الأحلام ، وعندما يكون الحلم قابلاً للتحقيق وليس صعب المنال يسمى التصوير الخيالي ، وهذه تفيد في تحقيق الغايات ، حيث إننا نستطيع التركيز على ما نريد من أهداف لتتوجه طاقتنا الفعلية نحو الهدف بنجاح ، ولكي نصل إلى ما نريد ، علينا وضع صورة واضحة عن الفعل المراد تحقيقه .

أما الشرود الذهني ، فهو الحالة السلبية من أحلام اليقظة ، وحالة الحضور الذهني هي عكس شرود الذهن ، فهي القدرة على السيطرة على الذهن على نحو يبعده عن الانشغال بأي مسألة أخرى باستثناء الحالة المطلوبة ، كما أن أحلام الليل لها أشكال مختلفة للمساعدة على حفظ التوازن بين النفس الداخلية والخارجية .

الأحلام وحالة الخروج من الجسد:

الوظيفة الأساسية للأحلام هي توفير الوقت المستمر ودون انقطاع للاوعي لأداء وظيفته إزاء قضايا تخص حياتنا ونكون قد عجزنا عن حلها في حالة الانتباه من النوم ، حيث إننا نشعر بالحاجة إلى النوم عندما تمر بنا ظروف عصيبة ، فالنوم ليس حالة هروب من المشكلة ، لكنه وقت يتيح للاوعي العمل على حل المشكلة .

عند مواجهة صعوبات في تذكر المشاكل بعد النهوض من النوم ، أكد على نفسك مرتين أو ثلاثًا قبل النوم أنه يجب أن تتذكر أحلامك ، وعندما تكون قد دربت نفسك على تذكر الأحلام وكتابتها تأتي عملية تفسير هذه الأحلام .



الأحلام المفلترة هي التي تأتي في بداية النوم ، وتأتي على شكل تنبؤات غالبًا ما تكون واضحة ويقع حدثها خلال تسعين يومًا .

تشبه الأحلام من الناحية النفسية مخزونًا لواقع الحياة وتعمل على حل المشكلات التي تجابهها ، وهناك عدة أسئلة يمكن توجيهها إلى نفسك لتساعدك على فهم أحلامك منها :

- هل لهذا الحلم علاقة بحياتي الواقعية؟
- هل يعطيني تجربة أخشى منها في حالة اليقظة
- إن كان الأمر يتعلق بحياتي، فما هو مدى استفادتي من الحلم؟
- هل يعكس هذا الحلم رغبة عندي أو تحقيق أمنية؟
- هل يقدم لي حلاً لمشكلة؟
- إن كان حلاً لمشكلة، فهل سأعمل به عند اليقظة أم بعكس ما رأيته؟

ومع التجربة والتكرار والوقت تصبح قادراً على إعطاء الإجابات الصحيحة لبعض الأحلام، كما يمكن توجيه اللاشعور ليعود للحلم مرةً أخرى بحيث تؤكد عليه أنك لم تفهم الحلم أو أنه لم يكن واضحًا، وهذه العملية تسمى برمجة اللاشعور.

تمرين برمجة اللاشعور:

قبل الذهاب للنوم بساعة، حاول أن تريح جسدك بأخذ حمام ساخن أو تمارس تمارين اليوغا أو تمارس أي عمل تشعر بعده بالراحة والاسترخاء للجسم والعضلات، بعد ذلك استعرض كل الأحداث التي مرت عليك بشكل متتابع قدر الإمكان، بعدها حاول تقرير الشيء الذي تريد اللاشعور أن يتوجه إليه، وبينما أنت نائم أطفئ النور واستمر في التركيز على الشيء الذي تريد أن تحلم به بهدوء.

برمجة الأحلام قد تثمر وتزودك في الليلة الأولى بحلول للمشكلة، وقد يستغرق ذلك عدة أيام، كما أنك يمكن أن تتذكر الحلم كله أو تتذكر الحل فقط، كذلك يمكن استذكار ما حدث للجسم أثناء وقت الحلم، وهذا يعني الوعي أثناء النوم.

كذلك يمكن تسجيل شريط صوتي بما تطلبه من اللاشعور ليتم تشغيله في الوقت الذي تكون مستغرقًا بالنوم، وبهذه الطريقة فإن الرسالة تتعمق في اللاوعي على نحو أسرع مما يكون عند الانتباه من النوم.

كذلك هناك مستوى آخر من الشعور يتعلق بالنوم وهو عملية الخروج من الجسد، حيث يكون الجسد الملموس في حالة اللاوعي، كما أن الذكاء يمر بحالة انسلاخ كامل عن الجسد، وهذه التجربة أكثر شيوعًا مما يتصور الكثير، وهي تحدث بشكل تلقائي.

الغيبوبة والتنويم المغناطيسي:

الغيبوبة هي حالة يكون فيها الوعي الذهني غائبًا مما يعطي المجال للاوعي الحرية لتوجيه الإنسان؛ لأن الوعي يشكل عقبة أمام مرور المعلومات المخزونة في مناطق أخرى من الشعور، وفي حالة الغيبوبة يزال هذا الحاجز ليتيح فهمًا أعمق وأشمل للعواطف والأفعال، وأكثر الطرق شيوعًا لاستخدام الغيبوبة هي التنويم المغناطيسي الذي هو أسلوب الخطوة خطوة لاسترخاء الجسد مع توقف الذهن عن النشاط الواعي، وبالمستطاع الوصول إلى هذه الحالة من الغيبوبة من خلال سماع صوت جميل يكرر جملاً معينة توصل إلى حالة الاسترخاء وتبتعد عن انشغالات الذهن، كما يمكن الوصول إلى ذلك من خلال مراقبة جسم متحرك مضيء مثلاً، حيث تتعب العين؛ لأن التعب الفسيولوجي يقود إلى التعب الذهني.

التنويم المغناطيسي يستخدم لمعرفة الأشياء المخزنة في اللاشعور أو لوضع أفكار معينة فيه، أو إزالة أخرى منه، كما يمكن إجراء عمليات جراحية لمرضى يعانون حساسية من التخدير المطلوب للعمليات، كما أنه يناسب لإيقاف العادات السيئة من تدخين وإدمان وشراهة أكل... إلخ.

التنويم لا يمكن أن يتم بدون قبول فكرته من قبل الشخص المنوم، كما أنه يلزمه شخص متمرس جيدًا ليضمن نجاح العمل.

التنويم المغناطيسي الذاتي هو تنويم تلقائي لتسكين الدماغ ليعطي الفرصة للقيام بالبرمجة الخاصة وزرع الأفكار الخاصة في الشخص نفسه ودماغه النفسية الداخلية، فهو فترة استرخاء عميق تعم فائدته على كامل الجسد، وهو أشبه ما يكون بنومة القيلولة.

التأمل والتفكر:

التأمل:

هو عنوان لحالة من الوجود يتوقف عندها نشاط المخ عن عمله لفترة قصيرة، وهناك عدة طرق للدخول في حالة التأمل ومنها التأمل الديناميكي المشوش، ويتم ذلك من خلال مجموعة تغمض أعينها للدخول في مجال خاص لا



مراقبين فيه ثم تبدأ الموسيقى، مع التنفس بأسرع ما يمكن خلال عشر دقائق مع الاستمرار بالتركيز على الزفير، وبعد مرور الفترة يتواصل التنفس بعمق ليتحرر الجسد ويتحرك بالكيفية التي يريدها، وبعدها تتم المداومة على التنفس السريع والحركة النشطة مع التعبير الصوتي والضحكات والأنين وما شابه، بعدها يتم الخلود باسترخاء كامل على الأرض للراحة، وهنا تبدأ المشاعر الجديدة بالتوافد ...

التفكر:

التفكر هو طريقة مفيدة لزيادة القدرة على السيطرة على الذهن والوعي، وتتم من خلال اختيار موضوع أو فكرة ما لتدخل بها في حالة تأملية وتستمر بالتركيز عليها بهدوء واسترخاء على أن تكرر ترديدها بصوت مرتفع عدة مرات، بعد ذلك تسقط هذه الفكرة ليسمح بكل الأفكار والمفاهيم التي تحملها عنها بالعودة لاستعراضها، ...وأخيراً تتوصل إلى نقطة لم تكن هناك معها أية أفكار أخرى حول الموضوع المتأمل فيه لتظهر أمامك معطيات جديدة حول هذا الأمر ...

تمرين لتنبيه المراكز الروحية:

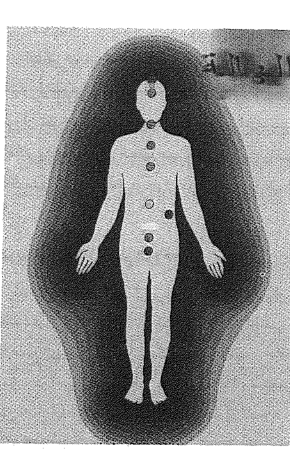
اجلس منتصباً على كرسي ذي مسند مستقيم في مكان هادئ، ضع سبابة يدك اليمنى مباشرة فوق مركز جبينك، وضع إبهامك إلى الجانب الأيمن من أنفك، قرب العين اليمنى، والإصبع الوسطى إلى الجانب الأيسر من الأنف، حافظ على هذا الوضع مع مواصلة التنفس بعمق، ثم احبس النفس حتى تعد للرقم 10، ستشعر بالطاقة تتسرب أسفل ذراعك اليمنى حتى تصل ليدك ثم تذهب لرأسك عن طريق السبابة، تنفس بعمق ثانيةً، وكرر التمرين خمس مرات دون تحريك اليد.

يساعد هذا التمرين على تحفيز الغدة النخامية، ويعمل على تناغمها مع الغدة الصنوبرية في مركز الرأس، وهاتان الغدتان عند انسجامهما وتناغمهما سيعملان لجلب أعلى درجات الوعي، فمن الضروري ممارسة هذا التمرين يومياً ...

يعتمد أداء المهارات الروحية على الحالات المتغيرة للشعور، فكلما كنا مرنين في تغيير تلك الحالات أصبح أداء أي مهارة أكثر يسراً.

الهـــالـــة:

تعرف الهالة بأنها المجال الطاقي الذي يحيط بالكائنات الحية، وتعد انبثاقًا يمكن قياسه إذ إنها تعطي ضوءًا وحرارة، فالضوء يقاس عبر عملية تصوير، والحرارة عبر عملية الجس الحراري، والهالة في حركة متواصلة وهي عضوية وتتغير تبعًا لتغيراتنا، فعند السعادة تظهر أكبر وأكثر إضاءة، والعكس صحيح.



يمكن رؤية الهالة حول الكائنات الحية والنباتات، وكلما كانت طاقة الكائن أكبر كانت الهالة أكبر ومرئية بشكل أوضح، والتصوير يتم عبر عملية تسمى تصوير كيرليان من خلال تمرير حقول كهربية ذات تردد عال عبر الأشياء الحية، والهالة تعمل بمثابة إنذار مبكر للأمراض.

ألوان الضوء التي نراها أو نتحسسها في الهالة تتغير باستمرار، تبعًا للوضع الصحي من الناحية الجسدية والعقلية والعاطفية، فالهالة تكبر بإضاءة أفضل عند سلامة الجسم وتصبح أقل صلابة وبألوان معتمة مع ظهور فجوات عندما يكون الجسم معتلاً، وعندما تكون هناك حزمة صلبة من اللون الأحمر في الهالة، تعني أن الجسم سليم، والأحمر البراق يعني الطاقة في أعلى صورها، وهذا اللون لتحريك الأشياء، أما اللون الأبيض فهو خلاصة كل الألوان؛ لأن له ذبذبات عالية إيجابية، والأسود يتميز بالقدرة على خفض الذبذبات لأي لون آخر يضاف إليه، واللون الأحمر يرمز للأشياء المادية والأبيض للأشياء المعنوية، والبرتقالي يرمز لهضم الأفكار والتفاؤل، والأخضر

يمثل التوازن والسلام والانسجام ويهدئ النظام العصبي، والأزرق يقترن بالروحانية وتصعيد الوعي وصفاء الروح، والبنفسجي هو لون الشفاء الروحي ويقترن بالتصوف، وهو ممتاز لتحقيق التوازن العقلي وكل ما يتعلق بتطوير المعرفة الروحية والاستبصار (الجلاء البصري).

عندما نتحدث عن شيء نرغب فيه تتسع هالتنا وتصبح أكثر وضوحًا، وعندما يصبح المرء على وعي بهالته يصبح قادراً على تغيير حجمها وشكلها بمحض إرادته، وكل ما يحتاجه هو الطاقة والعزم من خلال التركيز في الرأس، حيث تتخيل خروج فقاعة من الجهة اليسرى للرأس ثم تدع أحد الأشخاص ممن تعلم رؤية الهالات أن يصف هالتك، وعندما نتحدث نميل لإرسال جزء من هالتنا خارجًا باتجاه المستمع، فعندما يتحدث شخص في وضع آمن تبدأ الطاقة بالخروج على هيئة تدفق مستمر، أما إذا كان في حالة غضب فالهالة تخرج على شكل طاقة متفجرة تشبه السهام والخناجر، كما يمكن إدراك الهالة بواسطة اللمس.

للشعور بالهالة واستحضارها يمكن أن يقوم أي شخص بذلك بحيث يسترخي ويضع يديه أمامه مع فاصل بينهما مسافة قدمين بحيث تكون المرافق محنية والأطراف في حالة استرخاء وباطنَا الكفين متواجهتين، ابدأ بتحريك الكفين باتجاه بعضهما ببطء مع إغلاق العينين للحصول على تركيز أكبر، ستشعر في لحظة ما بمقاومة خفيفة، ويمكن أن تكون المقاومة في البدء غير محسوسة، ولكن مع الممارسة ستصبح أكثر إحساسا بها، وإذا ركزت على إرسال الطاقة إلى يديك، تستطيع أن تزيد من كثافة الهالة، وبذلك تزداد المقاومة، كذلك يمكن الشعور بهالة شخص آخر من خلال الوقوف خلفه وهو جالس، وذلك بوضع اليدين على بعد 7 ـ 10 سم من الرأس من أعلى ويكون باطن الكف باتجاه الرأس، مع التحريك حول الرأس لملاحظة التغير والذبذبات في ذلك الحقل، وكثافة الهالة تختلف من مكان إلى آخر في الجسم تبعًا لحالة أعضاء الجسم، كذلك نجد استهلاك المواد الكيماوية (المخدرات) يعمل على تغيير الهالة لتجعلها أقل صلابة وأكثر نفاذية، كذلك نجد شرب الكحول مهما كانت كميته بسيطة يؤثر على صلابة الهالة.

تكمن إحدى طرق الاختبار الحقيقي لهالة شخص ما من خلال العناق، حيث تتم عملية الاندماج بهالة ذلك الشخص، ومن خلال ذلك ستكتشف أنك قادر على الحصول على المزيد

من المعلومات حول ذلك الشخص من خلال العناق، مع التذكر أنك لا تلتقط فقط الذبذبات للشخص الآخر، بل هو أيضًا يلتقط ذبذباتك، وعندها يحدث تحول في الطاقة، فالعناق يعد جهاز معالجة عظيم ووسيلة لتصعيد المعنويات عندما تكون هابطة.

الآن أصبحنا على علم بكيفية الإدراك وماذا ندرك، وحان الوقت لإجراء تمارين تطوير المهارات، ومن المهم تطوير المهارات الإدراكية أولاً قبل الإظهارية، فالإدراك هو عنصر امتصاص تكتسب من خلاله المعرفة، وتقود المعرفة إلى الحكمة، أما الإظهارية فهي عنصر موجه، تؤثر من خلاله على أشياء أو أشخاص، واستخدامه دون حكمة قد ينسحب عليك بمشاكل كبيرة، فيجب ألا تمارس المهارات الإظهارية إلا عندما تحقق درجةً عاليةً من الوعي بالنفس وتكون في وضع يؤهلك لتولي المسئولية تجاه الآخرين، كما يجب أن تقترن التمرينات بعامل التسلية مثلما يفعل الكثيرون.

تدريب المهارات الإدراكية:

المهارات الإدراكية هي التي تساعدنا على استقبال الانطباعات والأفكار والاتصالات المتعلقة بالآخرين سواء كانوا أشخاصًا أو أماكن أو أشياء، وينشأ الإدراك على مستوى مختلف عن ذلك المتعلق بالذكاء، لذا فالخطوة الأولى لكي تصبح مستلمًا جيدًا هي كيفية تهدئة العقل الواعي.

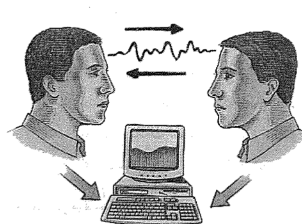
التمارين هنا تشبه الألعاب حيث كونها مسلية، لذا ننصح بعدم قضاء وقت طويل فيها، فمن المفضل التحرك بسرعة من تمرين إلى آخر بدلاً من تكرار التمرين نفسه، ويقود التوجه الخالي من الاهتمام إلى نجاح أكبر، ولا تمارس أيًّا منها وأنت مجهد أو مستاء؛ لأن ذلك ينعكس على نتائج التمرين نفسه.

الاستقبال التخاطري:

الاستقبال التخاطري هو شيء ما يتطور بشكل طبيعي بين الأشخاص الذين تربطهم صلات عاطفية، بحيث يعرف كل منهما فيم يفكر الآخر، وبالممارسة يستطيع أي فرد تطوير قابليته على ذلك من أي شخص مهما كان.

تمرين (1) في الاستقبال التخاطري: دع صديقًا يختار في ذهنه نوعًا من الفاكهة التي يرغب فيها ليرسل إليك صورة ذهنية عنها، وأن يعيد في ذهنه اسمها عدة مرات ويقوم بتصويرها ويصفها لك عقليًا ويرسلها لك عقليًا، عندها حاول أن تصفي ذهنك بغية استلام ما يرسله إليك ثم دون الانطباعات، بعد ذلك انتقل إلى نوع آخر من الفاكهة، ويجب ألا تستغرق أية محاولة أو تمرين أكثر من نصف دقيقة، بعدها قم بتصحيح ردودك التي دونتها، مع تذكر أنك إذا فشلت فإن الخطأ قد يكون من المرسِل، كرر هذا التمرين على أصناف أخرى من الخضراوات والأزهار، ودع تصويرك للأشياء بسيطًا ومألوفًا، وإذا لم تحقق نجاحًا رغم عدد المحاولات فعليك بتغيير المرسِل.

تمرين (2) في الاستقبال التخاطري: عندما يرن جرس الهاتف خمن من يكون المتحدث قبل رفع السماعة، وبالممارسة ستجد أنك حققت تحسنًا ملحوظًا، بعدها يأتي التمرين الآخر وهو الاتصال بشخص ما في اللحظة التي يأتي فيها ذكره في عقلك، واسأله إن كان هو قد فكر فيك أيضًا، ستندهش عندما تعلم أن الاتصال التخاطري أكثر شيوعًا من تحفيز الفكرة ذاتها.



تمرين (3) في الاستقبال التخاطري: اجمع ثمانية أشخاص في غرفة واطلب منهم أن يتفقوا في غيابك على شيء ما يركزون عليه، وعند إتمام ذلك عد إلى الغرفة وحاول تخمين الشيء الذي اختاروه، لا تقلق إذا تأخرت في إحراز النتائج الإيجابية، المطلوب فقط تصفية الذهن مع التركيز، وبعدها استنتج بتخمينك، وعلى كل فرد من المجموعة ممارسة التمرين كما فعلت أنت.

تمرين (4) في الاستقبال التخاطري: اطلب من صديقك انتقاء صورة من مجموعة صور تكون قد أعددتها مسبقًا ليقوم بالتركيز عليها ودعه واذهب إلى غرفة أخرى ليقوم بإرسال

انطباعاته عقلياً عن تلك الصورة التي اختارها، قم أنت بتدوين كل الانطباعات التي تلقيتها مهما كانت بسيطة أو سطحية أو غير متكاملة، وبعد ما يقرب من الدقيقة اطلب من صديقك الانتقال إلى صورة أخرى، وهكذا ...قارن عند الانتهاء ما دونته من انطباعات مع واقع الحال فيما اختاره الصديق من صور، وسترى مدى الارتباط بين ما دونته وتلك الصور وكم كان لها صلة بها، وإذا لم تحصل على النتائج المرضية بعد عدة محاولات فقم بتغيير المرسل.

تمرين (5) **في الاستقبال التخاطري**: هذا التمرين للرسم، يقوم المرسل بتصور شيء ما في ذهنه بشكل شامل وواضح ليقوم ببدء الرسم بينما الآخرون في الغرفة الثانية يقوم كل منهم برسم ما وصل إليه من انطباعات عن تلك الصورة التي يرسمها المرسل، وبعدها تتم المقارنة بين الجميع، ومثل هذا التمرين يحتاج لعاطفة الأصدقاء كي يتم الوصول إلى النتائج المرجوة.

تمرين (6) **في الاستقبال التخاطري**: يقوم المشاركون بالتركيز على جزء من جسم شخص ما، (كالأنف أو الأذن أو القدم مثلاً) ويقوم الشخص موضع الاختبار بتقرير الجزء الذي تم اختياره من قبل المجموعة للتركيز عليه، تقوم أنت كمستلم بتصفية ذهنك للانتقال بالتيقظ الذهني إلى حالة اللاعقل، وقد تشعر بلذة رنانة في أذنك أو أنفك أو قدمك، انظر إذا كان هذا الجزء هو الذي تركز عليه مجموعتك، فقد تحس بارتعاش في أحد أعضاء جسدك أو تسمع بأذنك كلمة ما تمثل اسم العضو من الجسد، وبالممارسة ستصبح قادراً على استلام الرسائل مباشرة من جسدك أيضا.

الإحساس بالأشياء والأشخاص:

لكل فرد مجال طاقي ينفرد به كما هو الحال مع بصمات الأصابع، وبالإمكان الإحساس بتلك الهالات من قبل الآخرين، ومع إحساسنا الأقصى نستطيع تحديد موقع شخص ما من أنفسنا، ومن يكون ذلك الشخص، والإحساس بالأشخاص أقل صعوبة من الإحساس بالأشياء؛ لأن معدل ذبذباته أكثر والهالة أكبر مما هي في الأشياء.

تمرين (1) **في الإحساس بالأشخاص**: دع زميلك ينزع حذاءه ويبدأ بالسير حول الغرفة في وقت

تكون عيناك مشدودتين برباط ولكنك تتكلم، وعندما تقول قف، على زميلك أن يوقف سيره ويتنفس بهدوء على نحو غير مسموع، كي لا تستطيع تحديد مكانه بالحواس الطبيعية، حاول توجيه طاقتك حول الغرفة مثلما يعمل الرادار، ستشعر بذبذبات زميلك، خمن الموقع الذي يوجد فيه ضمن الغرفة، قد تنجح في البداية في تحديد الاتجاه فقط، لكن بعد حين ستكون قادراً على تحديد الموقع المحدد، قد يغادر الزميل الغرفة أثناء التمرين، عندئذ ستكتشف أنه بالإمكان ملاحظة غياب معدل الذبذبات تمامًا مثلما تلاحظ وجود ذبذباته عندما يكون داخل الغرفة.

تمرين (2) **في الإحساس بالأشخاص**: هذا التمرين امتداد للسابق، فبعد تطوير قدرتك في تحديد موقع شخص ما في الغرفة، اعمل على تحديد موقع أكثر من شخص، يتم شد عيني أحد الأشخاص في وقت استمرار الكلام بعد أن يبدأ الجميع السير حول الغرفة بهدوء تام، وعندها يقال للشخص قف، يلتزم الباقون أماكنهم بهدوء، وهذا للتحديد الدقيق لموقع كل فرد من المجموعة، وفي بداية محاولتك للإحساس بأماكن مجموعة ما عليك أن تحافظ على مسافة لا تقل عن خمسة أقدام بين الواحد والآخر، وبالممارسة ستصبح قادراً على الإحساس بهالة كل شخص، ومع التقدم في ذلك دع أعضاء المجموعة يقللون المسافات بينهم، وعندما تحقق نجاحًا جيداً في رصد الهالات، ستجد نفسك مستمراً في القدرة على تحديد الهالة الخاصة لأي شخص من المجموعة وإن كانوا يقفون مباشرة واحداً بجانب الآخر.

تمرين (3) **في الإحساس بالأشياء المخفية**: قبل الالتقاء بالمجموعة دع أحد الأشخاص يقوم بإخفاء شيئين في غرفة الاستقبال، دع أولاً المشاركين يشعرون ذهنيًا بموقع الشيئين، بعدها اطلب منهم تقرير مواقعهما، لا تقض أكثر من دقيقتين في الإحساس بمواقع الأشياء المخفية، ستجد أنه من الطبيعي أن يكون انطباعك الأولي صحيحًا، وللتأكد من استبعاد أي أثر للتخاطر هنا، تأكد من أن الشخص الذي يقوم بإخفاء الأشياء ليس ضمن مجموعتك، وبهذه الطريقة تستطيع تطوير قدرتك على الإحساس بالأشياء.

تمرين (4) **في الإحساس بالألوان**: اجمع 8 ـ 10 عينات من نسيج قماش بألوان مختلفة، شريطة

أن يكون النسيج من الخيط نفسه رغم اختلاف اللون، والمفضل نسيج طبيعي مثل الصوف أو الحرير أو القطن، ويتم شد عيون المشتركين، وكما هو معروف فكل لون له ذبذبات مختلفة عن الآخر؛ فالأحمر يقترن بالدفء والأخضر بالبرودة، يحس كل مشترك بالعينات ويسجل الألوان شريطة ألا تزيد مدة معاينة اللون على عشر ثوان، بعدها تزاح العصابات عن الأعين ويبدأ المقارنة بين ما تم تسجيله والحقيقة، ويحتاج الأمر لعدة جلسات لتصبح النتائج جيدة.

تمرين (5) **في الإحساس بورق اللعب**: احمل مجموعة من ورق اللعب في يدك بحيث تكون وجوهها للخلف، حدق النظر على ظهر آخر بطاقة، أغلق عينيك وحاول تصفية ذهنك وتقبل أول لون يخطر ببالك، قم برفع البطاقة للتأكد من صحة تخمينك، سجل إجاباتك على ورقة مع كل محاولة تجريها مع التاريخ ولاحظ مزاجك والجو وأي شيء يؤثر على النتائج، وبعد ممارستك التمرين على لونين، تقدم بإجرائه على أربعة ألوان، وهكذا..

تمرين (6) **في الإحساس ببطاقات اللعب**: لأداء التمرين لا بد من تقسيم المجموعة إلى عدة مجموعات تتألف كل واحدة من ثلاثة أشخاص، تؤدي أدوار المستلم والمرسل والمسجل، ويمكن لشخص أن يؤدي دور المرسل والمسجل، ويقوم المستلم بتقليب البطاقات واختيار عشر منها ليضعها على شكل قوس زوجي على وجهها ومن دون النظر إليها، بعد ذلك يسترخي المستلم للانتقال إلى حالة اللاوعي استعداداً لتقبل الانطباعات في وقت ينظر إلى البطاقات العشر الموجودة على المنضدة وعند الاستعداد، يضع المستلم كلتا يديه على البطاقة الأولى وعيناه مغلقتان، ويدلي بأول انطباع يأتي إلى عقله، ويقوم المسجل بتدوين الرد مع واقع الحال دون أن يشعر المستلم بالنتيجة، وهكذا يستمر في الأسلوب نفسه مع البطاقات الباقية، وعلى المستلم أن يكون دقيقًا في مراقبة الأحاسيس الداخلية والأفكار العشوائية مشيراً لها عندما تصادفه، حيث ربما يكون لها ارتباط بما يفعله، وعند انتهاء الجولة الأولى، تناقش النتائج باختصار كمجموعة كاملة، ثم يتم تبادل الأدوار وتتكرر المناقشة حتى يستطيع كل واحد أن يأخذ دور المستلم، ويمكن تنويع التمرين كما في تمرين 5 لينظر فقط إلى اللون ثم الشكل، وأية إصابة تزيد على إصابتين صحيحتين هي لا علاقة

لها بعامل المصادفة، والواقع أن النتائج ليست ذات أهمية بقدر أهمية ممارسة التمرين نفسه.

تمرين (7) في الإحساس ببطاقات زينر: بطاقات زينر تحمل خمسة نماذج: النجمة، الخطوط المتموجة، الصليب، الدائرة، المربع، وهي تسمى بطاقات الإدراج الحسي الفائق وعددها 25 بطاقة، وكما هو الحال في بطاقات اللعب العادية. ابدأ بتخمين النموذج على كل بطاقة وأنت تحملها جميعًا في يدك، ضع مجموعة منها باتجاه باطن اليد وابدأ بالتخمين للنتائج بالتسلسل، لاحظ إن كنت قادرًا على التقاط نموذج معين على نحو أكثر من غيره، وفكر في أهمية ذلك بالنسبة لك، وإن كنت تمارس التمرين مع شريك فباستطاعتك أن تلعب بالبطاقات لتطوير مهارتك في الاستلام التخاطري؛ أي تطلب من الشريك أن ينظر للبطاقات ثم يصور لك فكرة بطاقة منها لتقوم بتدوين النموذج الذي استلمته ثم تقارن النتائج في النهاية، وللحصول على معدل نجاح جيد، فمن الضروري ممارسة التمرين لعشر جولات كحد أدنى.

تمرين (8) في الإحساس بالعملات: يتم تقسيم الأفراد لعدة مجموعات تتألف من فردين يأخذ أحدهما دور المستلم والآخر المرسل، ابدأ باختيار 12عملة مختلفة، وقسمها لمجموعتين متساويتين ومتطابقتين مع بعضهما، أحضر قطعتي ورق وقسمها إلى 12 مربعًا لكل منها، بعدها يجلس المرسل والمستلم واحدًا خلف الآخر مع قطعة من الورق ومجموعة من العملات موضوعة على مائدة توجد أمام كل منهما ويبدأ المرسل باختيار قطعة عمله ويضعها على أحد المربعات، ثم يركز نظره عليها في وقت يقوم المستلم باستلام الصورة، يحاول المستلم أداء عمل المرسل، يستمر العمل وَفْقَ ذلك حتى تمتلىء المربعات جميعها بالقطع المعدنية، بعد ذلك تجري المقارنة، فإذا كانت هناك أكثر من قطعتي نقود من نفس الفئة في نفس الأماكن الموجودة في المربعات الخاصة بالورقتين، فهذا يعني أن نوعًا من الاستلام التخاطري قد تحقق.

تمرين (9) في الإحساس بالأشخاص عن طريق الأسماء: اختر شخصًا لأداء دور القائد، بعدها تقوم بقية المجموعة بأداء تمارين الاسترخاء معه بحيث يكون كل واحد منهم في حالة استلام، يختار القائد اسم شخص يعرفه تمامًا ويذكر اسمه بصوت عال، أمام المجموعة، يتوجب على المجموعة التركيز على الشخص لدقيقة تقريبًا، وبعدها يبدأ كل مشترك بتدوين الانطباعات التي تسلمها حول الشخص المجهول ولمدة دقيقتين كتابةً، بعد ذلك يبدأ كل مشارك بقراءة ملاحظاته بصوت عال، ثم يأخذ القائد بالتعليق على كل ما هو دقيق وما هو غير دقيق ويمكن تكرار التمرين بتغيير القائد، (نقطتان مهمتان في هذا التمرين هما: الأولى أن يكون القائد على معرفة تامة بشخصية الاسم الذي يطرحه، والثانية ألا يعرفه أحد من المشاركين)، وبذلك فإن ما يخطر على ذهنهم حوله يكون تلقائيًّا وغير مبني على معرفة مسبقة.

تمرين (10) في الإحساس بالحالات العاطفية: ضع كرسيين متقابلين في وسط غرفة مع ترك مسافة كافية بينهما بحيث تتيح لشخصين الجلوس دون أن يمس أحدهما الآخر، يجلس أحد الأعضاء على كرسي وتعصب عينيه، وبعد أن يأخذ الآخرون يدورون حوله، يتم اختيار أحدهم ليجلس وبهدوء تام على الكرسي المقابل، وهنا على المستلم أن يمد يديه باستقامة إلى الأمام على أن يكون اتجاه باطن اليدين إلى أعلى، وعلى الشخص الآخر أن يضع يديه على باطن يدي المستلم، بحيث يكون التماس ضئيلاً؛ أي ما يكفي فقط لأن يدرك المستلم ذبذبات الشخص الآخر، بعدها يقوم المستلم بالإخبار عمًّا تم استلامه من ذلك الشخص، والمهم ليس اسم الشخص الجالس، ولكن الأحاسيس التي يتم استلامها عن ذلك الشخص، وعلى المستلم المشدود العينين أن يعلق على الحالة العاطفية للشخص كمشاعره في السعادة أو الخوف أو اليأس ... وبعد أن يصرح المعصوب بكل إحساسه خلال دقيقة تقريبًا، يتم إزالة العصابة عن عينيه، ليدع للشخص الآخر التعليق على دقة الانطباعات التي استلمها، كرر التمرين على أعضاء المجموعة كافة لكي يكون لكل فرد فرصة للإحساس.

التكهن النفسي:

التكهن النفسي هو القدرة على الدخول في ذبذبات شخص آخر عبر شيء يعود إلى ذلك الشخص، فكل شيء حولنا يمتص الذبذبات سواء كان ملابس أو مجوهرات أو أثاثًا، وكلما كان التلامس كبيراً مع مالكها كانت الذبذبات أكثر قوة ويمكن التعرف إلى مالكها بوضوح وسهولة.

تمرين (1) في التكهن النفسي: دع كل شخص من المجموعة وعلى انفراد أن يضع قطعة مجوهرات استخدمها لفترة طويلة في صحن، ثم يغطى الصحن الحاوي على المجموعة بكاملها، ومن المهم أن تعود ملكية كل قطعة لشخص واحد فقط بحيث يكون هناك نموذج واحد للذبذبات، بعدها يختار كل واحد من المجموعة قطعة من الصحن للعمل عليها بحيث لا يعرف لمن تعود، ولا يجوز التخمين في هذا التمرين بل يجب تصفية الذهن وحمل الشيء في اليد مع السماح للذهن بأن يسرح، ابدأ بتدوين كل ما يخطر في ذهنك...لاحظ الطريقة التي تمسك بها القطعة، فإن أمسكتها بقوة فقد يعني أن المالك حاد الطبع، وإن كنت تمسكها بهدوء أو تحركها على نحو دائري فيعني أن المالك هادئ الطبع؛ لاحظ الحرارة والبرودة، وساعة اليد أنسب ما يمكن لهذه التمارين لأنها تتكون من أجزاء متحركة تلتقط الذبذبات بشكل أسرع.

يبدأ التمرين بحمل الشيء لثلاثين ثانية وبعدها تدون الانطباعات بفترة دقيقتين بعدها يقف كل شخص ويوضح الشيء الذي اختاره ويقرأ بصوت عال انطباعاتك عن ذلك الشيء، ثم يقف مالك الشيء ويعلق على الانطباعات.

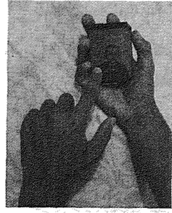
تمرين (2) في التكهن النفسي: قم باختيار ثلاث بطاقات: مثلاً: (إيصال ماء، إيصال كهرباء، إيصال هاتف) وضع كل منها في مظروف محكم، وضع إشارة برقم أو حرف على كل منها كي تتمكن أنت من معرفة محتواها، اعمل على تمريرها للمشاركين لقضاء دقيقة لكل واحد منهم لكل مظروف، ليكتب ما التقطه من كل مظروف، على ألا يخمنوه تخمينًا، بعدها اقرأ الانطباعات عن كل منها ثم افتحها، كرر هذا التمرين على أشياء أخرى حيث ينحصر هذا التمرين في قدرتك في التخيل وفي عدد المظاريف.

تمرين (3) **في التكهن النفسي**: وهذا التمرين كمثل سابقه، باستثناء أن الأشياء المطلوب معرفتها هي مواد ذات أحجام بحيث توضع داخل علب ويحكم إغلاقها ويكتب ويرقم، أو تُرمَّز من الخارج وتوضع في مكان يسهل على الجميع الإحساس بها والتركيز عليها لمدة دقيقتين بعد عملية الاسترخاء المعتادة، ليحاول كل فرد توجيه أسئلة باطنية عن مواصفات هذا الشيء في الداخل وتسجيل الانطباعات ثم مقارنتها مع الموجود حقًا.

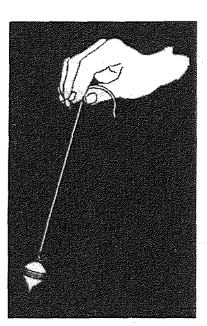
تمرين (4) **في التكهن النفسي**: يعطى كل مشارك ورقة متماثلة مع الآخرين ليكتبوا على جزء منها أسئلتهم ويطوونها بحيث يختفي السؤال، وتكون الإجابة عن الأسئلة بنعم أو لا، ويضع كل مشارك إشارة خارجية على ورقته ليستطيع معرفتها من الخارج، لتوضع جميعها في قبعة ليتم دمجها، بعدها يختار كل مشارك واحدة من الأوراق ليبدأ بتفحصها دون النظر إلى السؤال ويضع الرد، بعدها يقرأ السؤال مع الإجابة، وهكذا . . .

تمرين (5) **في الإحساس بالصور**: يتم انتقاء مجموعة من الصور بأحجام متجانسة تمثل أشياء مختلفة وبها أشكال وألوان جذابة، لتوضع كل منها في مظروف، وترفق مع ورقة وقلم يتسلم كل مشترك واحدةً منها، ليقوم بممارسة تمرين الاسترخاء ثم إغماض العينين وبفتح أحاسيسه الداخلية لاستلام الانطباعات الخاصة بالصورة، مثل ما الألوان والعواطف التي تقترن بها؟ وبِمَ يذكرك حاملها؟ وهل لها قصة ما؟ ... يقوم كل مشترك بتدوين انطباعاته عن الصورة التي استلمها لمدة 5 خمس دقائق، وبعدها يطلب من الجميع فتح المظاريف.

عند جمع الصور يتم عزل تلك التي تتميز عن غيرها وبعدها يتوجب على كل شخص أن يعطي وصفًا لانطباعاته التي استلمها والردود التي وضعها على الورقة، عندها يتم إخراج الصورة من المظروف لتوضع في مكان يراه الجميع وذلك لمناقشة النتائج.



البندول:



البندول هو جهاز يمكن استخدامه للحصول على رسائل من نفسك الداخلية أو العقل اللاوعي، ودون تدخل العقل الواعي، بالإمكان استخدام البندول بنفسك للحصول على ردود لما يجول في نفسك أو مع شخص آخر للحصول على ردود لأسئلة تتعلق بذلك الشخص، وفي هذه الحالة فإن عقلك اللاوعي يلتقط مباشرة من العقل اللاوعي لذلك الشخص. يصنع البندول من جسم محدد الوزن يعلق بسلسلة، وأسهل طريقة هي استخدام إبرة ولضمها وسحب طرفي الخيط من الجهتين كي يتساويا واجعل طول الخيط 25 ـ 30 سم، بعد ذلك تحتاج إلى هدف، امسك بالإبرة معلقة بيد ولتكن يدك الأخرى هي الهدف، أو استخدم قطعة من الورق مرسوم عليها دائرة تمثل الهدف، يرد البندول فقط بنعم أو لا، لذا فإن صياغة الأسئلة يجب أن تتماشى مع تلك الردود.

من الممكن استخدام البندول كأداة لتفريغ الرسائل والاستفسارات الداخلية في صورة أسئلة وأجوبة.

والبندول هو عبارة عن ثقل مربوط بخيط من الممكن أن يكون خاتمًا، حجراً كريمًا، معدنًا مربوطًا بخيط أو سلسلة.

أمسك الخيط أو السلسلة بأطراف إصبعي الإبهام والسبابة، ودع الثقل أو الحجر يتدلى إلى أن يتوقف عن الحركة. وعندما توجه السؤال الذي تريد إجابته، فسوف يبدأ البندول في الاهتزاز ثم يتحرك في اتجاه معين إذا كانت الإجابة "نعم"، وسوف يتحرك في الاتجاه المعاكس إذا كانت الإجابة "لا".

وغالباُ ما يكون الدوران في اتجاه عقارب الساعة هو الإجابة بنعم. والدوران عكس عقارب الساعة هو الإجابة بلا.

ولتضبط بندولك فقم بسؤاله سؤالاً تعرف إجابته وانتظر لترى في أي اتجاه يتحرك في حالة الإجابة بنعم والإجابة بلا، مثلا:

أنا اسمي عمرو، هل أنا أعيش في أمريكا؟ وانظر إلى الحركة لتعرف في أي اتجاه يتحرك في حالة الإجابة نعم أو لا.

وعلى الرغم من سهولة هذه الطريقة فإن البعض يستطيعون من خلال الممارسة والحس الباطني أن يحددوا إجابات أكثر دقة وتفصيلاً من الإجابة بنعم أو لا من خلال حركة البندول.

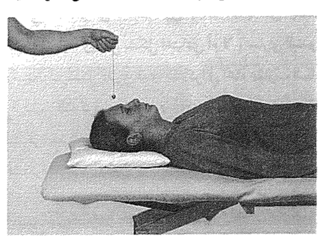
تمرين (1) في البندول: احمل البندول بارتفاع 3 – 5 سم فوق الهدف وحاول تثبيته بكلمات صامتة أو مسموعة، ركز على رأس إبرة البندول واطرح أول سؤال تكون إجابته بنعم، مثل أنا فلان، وتعرف جهة نعم وبعدها سؤال إجابته "لا" لتعرف وتتأكد من اتجاه لا، يساعدك البندول فقط بالاتصال بعقلك الباطن، وتعتمد دقته عليك، ولا يسأل عن حدث مستقبلي لأنه سيخبرك بما يريده في العقل الباطن، والبندول أداة مفيدة للوصول إلى ما تريده حقًّا خاصة في ما يتعلق بالمواقف العاطفية.

تمرين (2) في البندول: ضع قائمة بعشرين سؤالاً تقتصر ردودها على نعم أو لا، وذلك حول الأحداث الحالية في حياتك، اكتب الردود عن هذه الأسئلة من عقلك الواعي مقابل كل سؤال، بعدها استخدم البندول للرد على الأسئلة ثم لاحظ الفرق في الإجابات، إذا لم يَكن هناك توافق، فحاول إيجاد السبب، احتفظ بالقائمة، وبعد مدة افتحها ودقق النتيجة الفعلية لردود وعيك مع ردود البندول، من حقق نتائج صحيحة أكثر، أنت أم البندول؟

تمرين (3) في البندول: يمكن للبندول أن يساعد في الحصول على انطباعات، مثلاً حينما تسمع قصة ما وتريد أن تتأكد من صحتها أو تستفسر عن بعض نقاطها، ضع قائمة بالأسئلة التي تكون إجاباتها بنعم أو لا واطرحها على البندول وقارن معلوماتك عن القصة مع ما يخبرك به البندول، يمكن أن يكون البندول أداة امتصاص مدهشة، فبينما يعمل عقلك الباطن والواعي معًا، فإنك ستكون قادراً على استخدامه للحصول على رد مبني على أساس نفسي عند طرحك أي سؤال نابع من الذهن.

وللاستزادة ولتعلم البندول بشكل أكثر تفصيلاً ارجع إلى كتابنا "أسرار البندول" .

تمرين قراءة الشاكرات بواسطة البندول: هذا التمرين يلزمه أن يساعدك شخص آخر، حيث إنك لا تستطيع قراءة وضع شاكراتك بنفسك، عليك طلب مساعدة شخص آخر بحيث يكون ملمًّا بمعرفة الشاكرات وأماكن تموضعها وكل ما يتعلق بها، وكل ما يحتاجه تنفيذ هذا التمرين هو هذا الشخص بأيديه الثابتة وقلم وورقة لتدوين النتائج والاتجاهات لتتم على الشكل التالي :



اطلب من شريكك أن يضطجع وظهره على الأرض أو على طاولة مساج أو سرير أو أي شيء متاح .

اجعله يرتاح ويرتخي قدر الإمكان، وإذا كان يعاني ألمًا في الظهر، فليستعمل وسادة تحت ركبه، وإذا كان يعاني ألمًا في الرقبة فليضع وسادة تحت رأسه، وأنت الذي ستقوده إلى حالة من التأمل المختصر لفتح الشاكرات .

اطلب منه أن يأخذ ثلاث تنفسات عميقة للتنقية والاسترخاء، ليقوم أثناءَها بتخيل كرة بيضاء لامعة من النور الأبيض تنحدر إليه وتدخل من خلال شاكرا التاج وتتوزع للأسفل حتى شاكرا القاعدة. اطلب منه أن يتخيل هذه الكرة من النور تخترق شاكرا القاعدة، وأن يراها تبدأ بالإشعاع بنور أحمر لامع، اطلب منه أن يتخيل كرة النور تصعد حتى تصل شاكرا السرة، وبينما هي تخترق الشاكرا تبدأ بإصدار شعاع بلون برتقالي لامع ، استمر في توجيه زميلك خلال كل التمرين وحتى تصل إلى فتح شاكرا التاج في أعلى الرأس، وعندها اطلب منه أن يعلن بهدوء: شاكراتي مفتوحة وهي جاهزة للقراءة، عندها تكون قادراً على القيام بعملية قراءة الشاكرات مع بندولك .

ابدأ بشاكرا القاعدة، بسهولة أمسك البندول فوق شاكرا القاعدة، حافظ على ثبات ذراعك قدر الإمكان كي لا يؤثر على حركة البندول، والبندول يجب ألا يلامس الجسم وليبتعد حوالي 10 سم عن الجسم، وفي عقلك اطلب من البندول أن يقرأ الشاكرا وأن يعلمك إن كانت متوازنة وتعمل بشكل اعتيادي أم لا، سترى البندول قد بدأ يتحرك بعد عدة ثوان، وسيتحرك بشكل دائري فوق الشاكرا في اتجاه عقارب الساعة أو عكسها، ويعتمد ذلك على ما إذا كانت الشاكرا متوازنة أم لا، اكتب ملاحظة بالنتيجة على الدفتر كي لا تنسى، اكتب لتتذكر اسم الشاكرا وكيف يدور البندول، فإذا كان يدور باتجاه عقارب الساعة، يعني ذلك أن الشاكرا متوازنة وتعمل بشكل طبيعي، وبعكس ذلك يعني عدم التوازن والمشاكل.

عندما ترضى عن النتائج للشاكرا الأولى، تحرك إلى باقي الشاكرات بالتتابع وذلك باتباع نفس الاتجاهات والإرشادات.

عندما تنتهي من قراءة الشاكرات وجه زميلك إلى العودة من خلال تأمل الشاكرات، بطريقة معكوسة، لتبدأ من شاكرا التاج إلى القاعدة، لترشده في طلب إغلاق هذه الشاكرات.

بدل أن تجعله يتخيل شعاع النور يشع من الشاكرات عندما تخترق كرة النور كلاً منها، اطلب منه أن يرى النور يتلاشى ويبتعد، ثم تعود الشاكرا إلى الانغلاق.

عندما تصل إلى شاكرا القاعدة، لا تطلب منه إغلاقها، فهذه الشاكرا يجب أن تبقى مفتوحة كل الأوقات؛ لأنها صلة الوصل مع العالم المادي، اطلب من زميلك أن يبقيها تشع بالنور الأحمر.

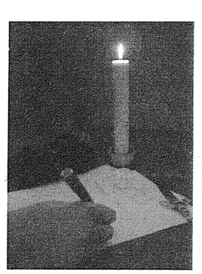
اطلب من شريكك الآن أن يطلق كرة النور الأبيض ليعيدها إلى الكون، اسمح لها أن تترك شاكرا القاعدة لترحل إلى الأعلى حتى تصل إلى شاكرا التاج وتعود منها إلى الكون.

أعط زميلك بضع دقائق للعودة إلى مشاعره الكاملة، وعندما يصبح مستعداً، يكون قادراً على تطبيق التمرين عليك بالخطوات السابقة نفسها.

بالتكامل في هذا التمرين تستطيعون مراجعة الملاحظات التي وضعها كل منكما للآخر، وبذلك تتعرفون فكرة جيدة للكيفية التي تبدءون بها العمل لتوازن شاكراتكم، وبذلك

تعرفون ما الشاكرا المطلوب الانتباه إليها، ومنها يبدأ العمل للوصول إلى الفاعلية المناسبة من أجل أفضل النتائج.

الكتابة التلقائية:



تعد الكتابة التلقائية وسيلة للحصول على المعلومات من النفس الداخلية بدون تدخل العقل الواعي، ومع كل التقنيات المتبعة، فإن هناك تحوطات أساسية وأحكامًا يجب أخذها بعين الاعتبار، فمن الشائع أن هذه الوسائل تحكمها كيانات وقوى خارجية، فلا يجوز الانصياع لمثل هذا الاعتقاد؛ لأنه لا يستند إلى الصحة لأن هذه الوسيلة ليست إلا أداة تأمر نفسك الداخلية بالتخلي عن سيطرتها على نظامك العصبي، ومن الممكن بالنسبة لأحياء آخرين أن يهيمنوا جسديًا أو روحيًا على الأنظمة العصبية للأشخاص الذين يعرضون أنفسهم لمثل هذا النوع من السيطرة، ويجب علينا أن نؤمن تمامًا أن حرية الإرادة تمثل قانون الطبيعة الأساسي في كل الأمور، كما أن نفسنا الداخلية هي التي تسيطر على نظامنا العصبي، وبذلك تسيطر على الأداة الأوتوماتيكية التي نستعملها، ومن خلال الممارسة يمكن لنفسنا الداخلية أن تبث كميات هائلة من المعلومات، ويصبح بإمكاننا الاتصال بعقول أشخاص آخرين، بل وحتى مع أولئك الموتى بحيث ينقلون ما يودون إلينا؛ أي أنها تتحدث بلسانهم، فهي قد تستخدم المفردات الخاصة بهم في معظم الكلام، ما دامت الاتصالات نفسها تأتي بصيغة انطباعات أو أفكار، ومن ثم تستنسخ إلى كلمات بواسطة نفسنا الداخلية.

لا يمكن للأفعال اللاإرادية أن تستمر إلى ما بعد الوقت المحدد لها من الزمن؛ لذا لا تدع نفسك إلى الانحراف مع الممارسة، وبذلك تصبح متعبًا وتفقد السيطرة، لا تعطي عقلك الواعي فكرة أنه المدير؛ لأن المستشفيات الخاصة بالأمراض العقلية مليئة بالأشخاص الذين

أعطوا السيطرة على حياتهم للعقل الباطن، وما عليك سوى أن تنظر إلى نفسك الداخلية على أنها قائدك بعد أن تضع خطوط القيادة الواضحة والفترات المحددة لكل جلسة.

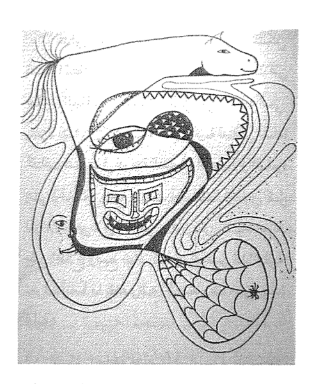
قد تتم الكتابة بقلم رصاص أو حبر ويمكن أن تكون من خلال الآلة الكاتبة إن كان الشخص يجيد استخدام هذه الآلة، بحيث يجلس أمامها وينتقل بعقله إلى حالة اللاعقل (الاسترخاء التام)، وسيلاحظ بعد فترة وجيزة أن يديه تتحركان بشكل تلقائي للكتابة أو الطباعة، لا تقرأ ما تكتب يدك حتى تتوقف عن الكتابة تمامًا.

بغية تحقيق النجاح، اقترح لنفسك الداخلية موضوعًا للكتابة حوله، أو اطرح أسئلة يمكن الرد عليها، أرسل طاقة إلى يدك التي تكتب للتوسع في الكتابة على الورقة، وعامل الصبر هنا ضروري جداً كي يتمكن العقل الباطن من إحكام السيطرة على النفس الداخلية، وإذا لم تحقق نجاحًا في البدء فلا تيئس، اعمل على تأكيد قابليتك للكتابة أوتوماتيكيا، حدد وقتًا معينًا كل يوم لتمارس التمرين في الموعد نفسه، لا تدع شيئًا يتعارض مع هذا الموعد، وحدد ربع ساعة يوميًا للتمرن فقط ولا تكن قلقًا لأن القلق يعيق التدفق.

تمرين في الكتابة التلقائية:

حدد 15 دقيقة واجلس أمام الطابعة أو ضع دفترًا أمامك وامسك بالقلم برخاوة في يدك، اعمل على تصفية ذهنك، قل الأمر الذي تريد أن تكتب بشأنه، بعدها اجلس بهدوء وانتظر، عندما تبقى محافظًا على حالة اللاعقل لبضع دقائق، ستندهش عندما ترى يديك تطبع أو تكتب مستجيبة لطلبك، يساعدك طلب المعلومات على تركيز العقل الباطن، لا تحاول أن تقرأ ما كتبته حتى تتوقف يدك عن الكتابة، بعدها اقرأ ولاحظ العلاقة بين ما كتبت وطلبك الأصلي، لا تجعل العائق الذهني يمنع يديك من العمل باستقلالية عن النفس.

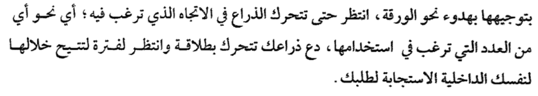
الرسم التلقائي:



الرسم التلقائي يشبه الكتابة، باستثناء أن العقل الباطن يخرج بتعبيرات فنية غير مفهومة بدلاً من الكتابة، أما المواد فالحاجة هنا إلى كل ما يحتاجه الفنان من تجهيزات لإنتاج نمط فني معين من أقلام وفرش وألوان وغيرها.

تمرين في الرسم التلقائي:

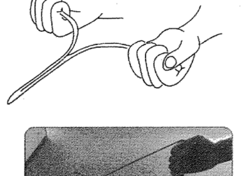
ضع كل عدتك على المنضدة التي ستجلس عليها، ويجب أن تمدد ورقتك أو لوحتك بشكل مسطح مع العدة والألوان لتكون في متناول اليد، انتق الفرشاة وقم



بتوجيهها بهدوء نحو الورقة، انتظر حتى تتحرك الذراع في الاتجاه الذي ترغب فيه؛ أي نحو أي من العدد التي ترغب في استخدامها، دع ذراعك تتحرك بطلاقة وانتظر لفترة لتتيح خلالها لنفسك الداخلية الاستجابة لطلبك.

في البدء يجب أن يكون هدفك محدداً، كأن يكون طلبًا لصورة حيوان أو وردة، وبذلك على نفسك الداخلية أن تعطي التفاصيل فقط، قد ترغب في بقاء عينيك مفتوحتين للتأكد من أن العمل يتم على الورقة وليس على المنضدة خارجًا عن الورقة، وحالما ينتهي العمل من أول نسخة حركها بيدك الطليقة لإخراج صفحة جديدة، دع نفسك الداخلية في حالة استرخاء كي تعبر عن نفسها استجابة لرغبتك.

البحث (الداوزينج) Dowsing:





الداوزينج هو استخدام آلة في يديك تشكل امتداداً لنظامك العصبي، وتزودك بمعلومات عن حقول الطاقة من حولك، لكل شيء هالته التي ينفرد بها، إن الأجزاء غير الحية لنفس المادة تختلف عموماً في درجة النقاوة والكمية والقدرة على الحركة، وما دامت أجسادنا تحتوي كل المواد الموجودة في الأرض، فإن نفوسنا الداخلية على اطلاع واسع بها، كما أن النفس الداخلية تعرف أيضاً ما يفتقر له الجسد وما هو زيادة عليه.

تشكل الحاجة عنصراً أساسياً في الظواهر النفسية، فعندما تكون هناك حاجة حقيقية مطلوب إشباعها فإن النفوس الداخلية ستؤدي فعلها على أكمل وجه.

يجب أن تعامل النفس الداخلية باحترام، فإذا تصرفت على نحو يوحي بقلة احترامها فإنها ستصدقك وستكون استجابتها مبنية على هذا الاعتبار، فلا يجوز التعامل مع أي مهارة نفسية باستخفاف مطلقاً.

يستخدم الداوزينج في الصين لتحديد مواقع جديدة لإقامة المصانع والمدارس وغيرها، ويعد البندول أفضل وسيلة داوزينج لتحقيق العديد من الأهداف؛ فمن خلاله تخبر النفس الداخلية عن حاجات الجسد من الفيتامينات والمعادن، كما يخبر عن مدى استجابة النفس الداخلية للخطط والمشاريع المزمع القيام بها، وكذلك مشاعر الآخرين وأمزجتهم ووضعهم الصحي والكثير من الأشياء الأخرى.

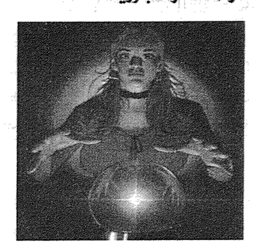
بالإمكان استخدام وسائل عديدة للقيام بعملية الداوزينج، مثل العصا بنهاية مثلث مفتوح، أو العصا الكاشفة، ويدعي معظم الباحثين أن العصا من مصدر أشجار الفاكهة

وخاصة الصنوبر والبندق وغيرها بحيث تكون خضراء وأن تقطع مع البدء بعملية الداوزينج لتستعمل لمرة واحدة، كذلك العديد من الباحثين يفضلون شد شريطين من البلاستيك من إحدى طرفيهما ثم يتركون النهاية الأخرى في أيديهم لتشكيل شكل شوكة، كذلك استخدام عصا من الألمنيوم بعد ثنيها على شكل حرف يو. والنهايات تمسك بكلتا اليدين وراحتي اليدين إلى الأعلى وقمة الأداة إلى الأعلى أيضًا وعندما يمر الفاحص عبر المادة المطلوب تحديد موقعها فإن قمة العصا تنسحب وتتجه إلى الأسفل.

كذلك يمكن استخدام الخريطة للغرض نفسه، وذلك بمسك قلم رصاص فوق الخريطة - والتي نكون قد أعددناها مسبقًا لموقع العمل وبشكل واضح وحددنا فيها المسارات والبداية والنهاية والاتجاهات في يد والبندول في الأخرى، ولتطلب من نفسك الداخلية تحريك البندول باتجاه عقارب الساعة طيلة سيرك نحو الهدف، وأن تحركه بعكس عقارب الساعة عند الابتعاد عن الهدف، نبدأ باستخدام قلم الرصاص من الجزء العلوي الأيسر لصفحة الخريطة ثم نتجه نحو اليمين، وعندما نشعر بحركة البندول بطيئة يتوجب تحريك القلم ببطء أيضًا، نضع إشارة * ثم نستمر بالحركة عبر الورقة من اليسار إلى اليمين مع وضع علامة * كل مرة يتغير فيها الاتجاه، بعد ذلك نكرر عملية التقطيع من أعلى الصفحة حتى أسفلها من أول ممر في الحافة اليسرى حتى آخر ممر في الحافة اليمنى، وعند الانتهاء نفحص النموذج الذي نجم من وضع علامات * لمعرفة موقع الهدف.

يمكن استخدام وسيلة الداوزينج هذه في البحث عن أشخاص مفقودين أو أشياء، وكذلك للكشف عن مواقع أنابيب وخطوط كهربائية وغير ذلك ...

قراءة الكرة البلورية:





الكرة البلورية هي بلورة كريستالية أو من الكوارتز النقي، ويمكن استعمال طاسة مملوءة بالماء الصافي مع عدم وجود نقوش في قاعدتها، ويجب وضع الكرة على غطاء أسود بغية استحداث الظواهر، وتتطلب الممارسة عدة ساعات من المحاولات قبل تحقيق أية نتائج، حيث تحتاج إلى الصبر والتأني الطويلين، وتبدأ بممارسة تقنيات الاسترخاء والتنفس حتى تشعر بالارتياح والاسترخاء، بعدها ركز نظرك وانتباهك على الجهاز، مع فكرة في عقلك تقول أنك تستطيع أن ترى ما في الأعماق، ركز انتباهك في الأعماق وتجاوز السطحيات، إذ تختفي السطحيات فعلاً وتمر بتجربة تصوير العمق، مارس ذلك يوميًا وكن صبوراً كي تستعد للاختبار التالي: سيبدو أن كتلاً من الضباب تتشكل أمامك، تتحرك وتزول، وسيبدو أنها تملأ الداخل الذي تكون الآن قادراً على رؤيته.

وبعد عدة جلسات اختبار سيختفي الضباب الأولي، بينما يتخذ الداخل عمقًا أكبر ويصبح قاتمًا تمامًا، ... ستمر بالمراحل التالية: سترى السطح، ثم سترى الداخل، وبعدها يتشكل الضباب، لكنه يختفي بعد ذلك ليتيح ظهور العمق المظلم.

قد تحتاج لعدة جلسات قبل أن تظهر أية صورة، لكنها بالنسبة للقارئ الصبور، والذي يمتلك العزم، لا شيء لأنها ستظهر في نقطة ما، فاستيعاب فكرة قراءة الكرة البلورية مهارة تفيد لمساعدة ما يتعذر على الحواس من رؤية وتجعل من ينجح بها يفهم نفسه ويكون نشاطه مفيداً وذا معنى.

حالما يصبح بالمستطاع رؤية الصور، فإننا نستخدم حواسنا الأخرى لفهم معنى هذه الصور، من خلال وضع الأسئلة المناسبة، والصور البعيدة تعني بعداً في الزمن سواء في المستقبل أو الماضي، والقريبة تعني القرب كذلك، وعند سؤال الاستفسار عن أي صورة يتم ذلك بصمت ليأتي الرد من داخل الوعي، مثل ماذا تعني الصورة إذا تحركت إلى اليسار أو إلى اليمين، وما إلى ذلك من أسئلة استفهامية، وبعد اكتساب المهارة نستطيع البدء بوضع طلبات محددة لأهداف معينة.

المعرفة المسبقة:

يمكن القيام بهذه المهارة بشكل منفرد أو مع شخص آخر، على كل واحد أن يفتح دفتراً جديداً ويسجل كل ما يراه خلال الجلسة مع تسجيل تاريخ اليوم والوقت وطبيعة الجو والمزاج.

البدء بالاسترخاء بحيث تكون مرتاحاً وواعياً أن هذا التمرين ليس للتنبؤ بالمستقبل بل لاختبار القدرة على التخيل والسماح للأفكار والصور لأن تتشكل في العقل دون أي جهد أو قلق.

ابدأ بالعد العكسي للوصول إلى حالة استرخاء للوعي من 10ـ1 تخيل كأنك في مصعد تتسلق بسهولة أعماق وعيك، وبعد العد العكسي الأول اسأل نفسك أن تظهر لك حدثاً في الماضي بطبيعة غير شخصية، انتظر حتى يظهر لك شيء ما ثم لاحظ وراقب ما الحدث ومتى كان بدقة، ثم أخبر نفسك أنك تتقدم إلى الأمام بدلاً من الخلف، وبينما أنت تعد، تخيل أنك واقف على ورقة تطوف داخل المستقبل، أو تخيل أنك على بساط سحري مع التصريح أنك تريد التحرك نحو زمن المستقبل، وبعد أن تصل إلى الرقم 1 في العد صرح بصمت أنك دخلت المستقبل الآن، واسأل نفسك أن تظهر لك صورة أو فكرة لحدث ما، انتظر بصبر ودون أن تسمح لشيء ما أن يعترض عقلك، وعندما تكون قد لاحظت وراقبت كل شيء اعترض عقلك، افتح عينيك وابدأ بتسجيل التجربة برمتها ... هذا ومن خلال تكرار جلسات الاختبار ستعمل على تطوير قابليتك، اترك مجالاً في الدفتر لبعض التعليقات حول هذه التجربة فيما بعد، استمع للأخبار يومياً ودون أي محاولة للمشابهة مع ما أدركته، وعندما تمارس المعرفة المسبقة، تخيل كأنك تسمع مذيعاً يعلن عن حدث مهم، بعدها شاهد التغطية التلفزيونية للحدث على شاشتك الداخلية.

القراءات المباشرة:

وتعني القراءات المباشرة دون استخدام أي من الأدوات السابق ذكرها، وتقوم على الغوص داخل وعي الشخص الآخر، فنحن نمارس المهارات النفسية بغية ملاحظة الأشياء الصغيرة التي قد تتفوق علينا دون تلك الوسيلة، نمارس التمرينات ليس من أجل أن نصبح عمليين، ولكن من أجل أن نصبح متمرسين، ومن خلال الممارسة نستطيع ملاحظة الفوارق الدقيقة التي لا نكاد ندركها، والتي تظهر في النجاح أو الفشل، ومن خلال الممارسة أيضًا، نتعلم كيفية التمييز بين المعلومات ذات القيمة، والتي تأتي إلى وعينا من برنامجنا الخاص وتراثنا الثقافي، والذي هو الآن شخصي، وأيضًا من الصورة الواضحة وغير الشخصية لشيء ما خارج نفوسنا، لقد تعلمنا تصنيف كل شيء على أنه جيد أو رديء، صحيح أو خطأ، معنوي أو غير معنوي، وعند الممارسة نتعلم كيف نسقط القيم والتقاليد والعادات والتعاليم والمعتقدات الخاصة بنا، ومن خلال الإدراك الحسي الفائق نستطيع الحصول على الحقائق، فإذا التصقت بمعتقداتك أو بما تفضله نفسك، فإنك ستربك نفسك وتجعلها لا تنتمي إليك، وباستطاعة النفس أن تتكلم معطية فكرتين في آن واحد. وإن الخطى البطيئة مع الممارسة الكبيرة لأية مهارة أيًا كان نوعها، تجعل حياتنا أكثر أمنًا وإنتاجًا، كما يتوجب علينا استيعاب مضمون الرسالة وليس مصدر تلك الرسالة، ولا نقف خائفين أمام المظاهر النفسية،

ولا نستخف بكلمات التحذير من دون فهمها، بل طبق نفس الصيغة التي تطبقها للحصول على النصيحة من أي مصدر، واحكم عليها من خلال مضمونها ونوعيتها وليس من خلال مكانة المصدر أو سلطته.

التمرين في القراءة النفسية الروحية:

تتطلب القراءة شخصين؛ قارئًا ومن تقرأ نفسيته، وليس على الأخير سوى الاستماع باهتمام لما يقوله القارئ النفسي مسجلاً الملاحظات على دفتر للعودة إليه مستقبلاً، وعلى القارئ أن يجلس بهدوء واسترخاء للدخول إلى حالة اللاعقل التي تمارس مع المهارات النفسية الأخرى، ويدع



لتخيلاته وأفكاره البروز للعقل الواعي، وعند دخول المادة إلى الوعي يتوجب على القارئ أن يعبر عنها شفهياً للتأكد من استمرار التدفق، اجمع ما يدخل وعيك بعد الفترة الحالية، دع كل الأفكار السابقة تخرج بسرعة، وبينما أنت تصف ما في داخل وعيك، عبر ما تعنيه بالنسبة لك، وما طبيعة الشعور المرافق له، وأية ردود لديك، سترى أن فكرة أو تخيلاً ما سيبقى حتى تتمكن من التعبير عنه قدر المستطاع، في البدء ستكون التخيلات أشبه بحلم وعليك أن تبحث عن تفسير كما هو الحال في الأحلام بدلاً من أخذها كحقائق حرفية.

عليك أن تكون تواقًا لإعطاء كمية كبيرة من المواد غير الصحيحة، وفي خضم التخيلات ستكون هناك بعض الشذرات التي قد تشجعك، وبمرور الوقت ومع الممارسة تصبح تلك الشذرات هي المهيمنة؛ إذ تصبح التخيلات أكثر تحديداً وستقفز تفسيراتها إلى ذهنك لتتسرب من فمك بحرية واقتناع أكبر.

في البدء فإن دورك كقارئ نفسي ربما لا يستمر سوى بضع دقائق، ومحاولة واحدة تسهل عليك تطوير مهارة جديدة، توقف حالما تشعر بالملل أو التعب أو عدم الثقة، وناقش المادة التي قمت بالتعبير عنها، إن أي إصابات صحيحة ستشجعك وقد تتعلم الكثير من أخطائك، وبينما أنت تتذكر تخيلاً أو رمزاً، ربما سترى كيف أنك أسأت تفسيره، وبذلك قد تستطيع تحسين فهمك للغة الرمزية لنفسك الداخلية.

يمكن تبادل الأدوار، دع الشخص الآخر يقرأ لك نفسيتك بينما تسجل أنت المعلومات، اذهب إلى الخلف وإلى الأمام لعدة مرات لكن دون مبالغة، إنها نزعة شائعة بين التلاميذ لأن يستمتعوا بممارسة تمرين جديد من دون الالتفات إلى الوقت المعقول، وبغية أن تصبح وسيلة لمعلومات نقية، يتطلب منك انضباطًا واهتمامًا كبيرين، ولمنع ذلك من إفساد رحلة الذات عليك أن تمارس التمارين الخاصة بتنقية حالة الفراغ العقلي لمنعها من رحلة الذات إلى شخص آخر كما هو الحال مع الوساطات بأنواعها، يجب حماية النفس والقرين والفضاء الذي تعمل به والآخرين، كما يجب إحاطة الغرفة بضوء أبيض، واطلب من داخلك الحماية والإرشاد.

تذكر أن التمرينات للمساعدة على تطوير القابلية في الإدراك النفسي، ويجب أن تمارس جميعها ضمن حالة من الاسترخاء، وحاول جهدك لتحقيق النجاح في أي مجال يمكن أن يعيق تدفق معلوماتك الإدراكية.

تطوير المهارات الإظهارية :

يتطلب الإظهار كما الإدراك، جسمًا وعقلاً هادئًا ومسترخيًا، والإدراك يقوم على فكرة أن يعي الشخص ما هو قادم، أما الإظهار فيقوم على فكرة ما يرسله هذا الشخص إلى الخارج، فالإظهار ببساطة هو ممارسة كيفية صقل شكل الفكرة العقلية وشحنها بالطاقة المناسبة، ومن ثم إطلاقها وتحريرها.

يعتمد نجاح القابلية الإظهارية على خطوتين هما: صقل الفكرة بوضوح وبدقة، وثانيًا تحرير هذه الفكرة لتكون مناسبة للتأثير في الهدف، وعندما يتم صقل الفكرة وشحنها بالطاقة اللازمة يجب تحريرها إلى اللاوعي نفسه، وكأنك قد نسيت أنك كنت تعرفها، فعملية إظهار الفكرة تعمل بنفس مبدأ الارتداد؛ أي أنك تقذفها، لكنها بعد فترة وجيزة ترتد إليك،

ولا يمكن للفكرة أن ترتد إليك إلا إذا سمحت لها أنت بذلك.

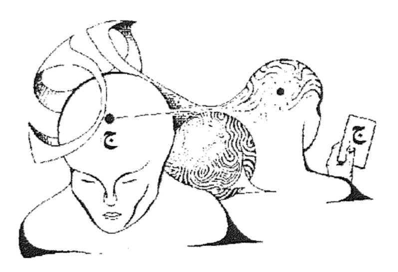
نحن نمارس عملية الإظهار سواء أدركنا ذلك أم لم ندركه، فكلنا يقوم بذلك، فالأفكار هي أشياء، وقبل خلق أي مادة، تأتي الفكرة الخاصة بها، وقبل أن يطرأ أي حدث أو ظرف، فإن شخصًا ما قد فكر فيه، والحدث أو الظرف الذي يمتلك أكبر قوة عقلية مستثمرة فيه، هو الذي يصبح حقيقة. فيجب أن نكون واعين أن ما نعتقده أو نشعر به يساعد على تغيير العالم خارج أنفسنا، لذا يجب أن نتذكر أن كل ما نظهره للخارج سينعكس ضمن محيطنا، فالنماذج المدمرة ستجلب الدمار لواضعيها، والبناءة الإيجابية ستنتج محيطًا إيجابيًا منسجمًا.

نحن غالبًا ما نجذب لأنفسنا ما نخافه أو نهابه، فإذا صنعنا صورة واضحة لشيء نخافه، ونعمل على تقوية هذه الصورة من خلال تكرار التصورات للحدث، ومن ثم نملؤه بقوة شعورنا، عند ذلك فإن ما نخافه سيحدث، بمعنى أننا نصنع الكوارث بأيدينا لأنفسنا، فالخوف من فقدان الشيء يتحرر بفقدان الشيء ذاته.

الهدف من تطوير القدرات الإظهارية هو خلق ظروف أفضل لحياتنا، فلا داعي لمضيعة الوقت والجهد إن لم تعم الفائدة على الحياة العملية للجميع.

الإرسال عن طريق التخاطر:

التخاطر يتضمن الإدراك والإظهار، مرسل ومستقبل، وبالممارسة تستطيع أن تصبح متمرسًا في كليهما.



تمرين (1) في التخاطر: حدد شخصًا ما، ترغب أن يطلبك على الهاتف دون أن تزعجه، في البداية اختر شخصًا تعتقد أنه لا بد سيتصل بك، اكتب اسمه على ورقة وأغلق عينيك واستلق باسترخاء إلى الخلف، تخيل موقفًا أنت فيه مع هذا الشخص، تخيله وأنت مُركز نظرك في وجهه، شاهد عينيه وهي تشع وراقب تحركه إلى الهاتف، شاهد أصابعه تضغط على أرقام الهاتف، وشاهد سماعة الهاتف وهي في طريقها للأذن، اجعل كل مرحلة واضحة ودقيقة، تخيله يبتسم ويقول آلو، وأنت ترفع السماعة وترد عليه، ... يمكنك تسجيل المراحل هذه على ورقة مسبقًا قبل التمرين وقبل تخيل الحدث، ركز على ذلك لمدة لا تزيد على خمس دقائق، بعد ذلك دع هذا الحدث يسقط من وعيك، وإذا لم تصل إلى الاتصال ضمن فترة معقولة من الوقت، باشر أنت بالاتصال به، قد يستلم صديقك الرسالة ولكن لا يتفاعل معها، دع هذا الحدث يسقط، اسأله إن كنت قد طرقت على باله في وقت ما من اليوم، ومتى وكيف، وقارن وإن لم تجد النتيجة المتوقعة، ابحث لك عن شخص آخر للتجربة.

تمرين (2) في التخاطر حك الرقبة: اختر شخصًا ما في الغرفة دون أن تشعره بذلك ركز على

صورة واضحة لهذا الشخص الذي تتخيله وهو يحك رقبته بهدوء، قد تتخيل ريشة يتم تمريرها على رقبته ليقوم بحكها، ومثل هذا لا يحمل أي ضرر لهذا الشخص، حاول ممارسة التمرين على آخرين بوسائل مختلفة لأجزاء مختلفة من الجسم.

تمرين (3) **في التخاطر**: العواطف أكثر قابلية للإدراك من الأفكار، فالتشجيع والحماس والعطف والشفقة والابتهاج والتفاؤل والحب والفرح والاحترام ونكران الذات والأمل وغيرها هي مواضيع يجب أن نعمل على تنميتها وبثها في مشاعر من نحبهم ونحرص عليهم.

اختر شخصًا ما، تريد إرسال مشاعر معينة له وحدد نوعية هذه المشاعر والأحاسيس، أغلق عينيك وتخيل صورة هذا الشخص ونوع الرباط الذي يربطك به، شاهد ذلك بوضوح، تخيل شكلاً لموجة تخترق ذلك الرباط في الوقت الذي يرحل فيه نوع الإحساس الذي تبثه كموجة ترحل عبر المحيط، فإن سطح ذلك الرباط سيتموج كاستجابة للإحساس الذي يرحل عبره، حاول أن تختار أشخاصًا تشعر بحاجتهم إلى أنواع معينة من الأحاسيس لتحقيق توازن في حياتهم، وما ترسله لهم لا يؤذيهم وهم أحرار فيما إذا استقبلوه أو رفضوه.

تمرين (4) **في التخاطر**: اجمع خمس صور تتلاءم مع التمرين الذي هو بث الأفكار عن الصور لإرسالها إلى شخص آخر، اتفق مع شخص آخر على أنك سترسل إليه ذهنيًا صورة ما ليقوم هو بتدوين انطباعاته خلال عملية البث، قم باختيار صورة من الصور الخمس التي أعددتها بينما يكون الآخر في مكان بعيد عنك، في غرفة أخرى أو حتى في مدينة أخرى، أطلب من المستقبل أن يجلس بهدوء ويكون ذهنه متحرراً من أية فكرة، ركز أنت انتباهك على الصورة المختارة، انظر إلى نوعها وخطوطها والأشكال التي تحتويها، لاحظ الألوان وانقلها جميعًا داخل تصورك الذهني، ركز على المعنى الذي توحيه إليك الصورة وما توحيه عن المستقبل، بعدها ركز على الأحاسيس التي تثيرها في نفسك، وبينما ترسل هذه الأحاسيس والأفكار والصور، يكون المستقبل في وضع يتقبل ما ترسله، ويدون كل الإدراكات الحسية التي اعترضته مهما كانت مشوشة، لا تدع وقت الإرسال يستغرق

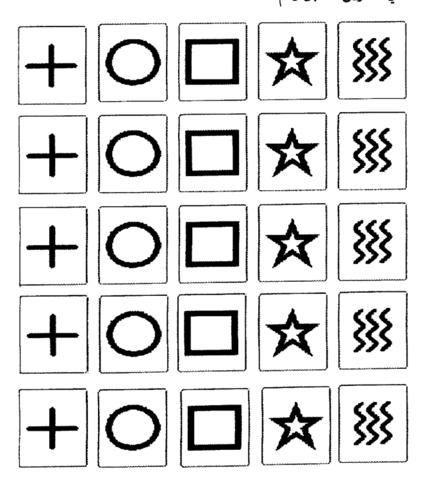
أكثر من عشر دقائق، كما يجب أن تعطي المستقبل عشر دقائق لتدوين أحاسيسه. بعدها قارن ما كتبه صاحبك من الأفكار مع الصورة التي بثثت له أفكارها، وحاول إيجاد نوع من الصلة بين انطباعات المستلم وأفكارك، كمثل ارتباط اللون الأصفر بالموز، واللون الأحمر بالتفاح مثلاً، واصل تمريناتك مع نفس الشخص لفترة من الزمن؛ لأن تطوير الأُلفة النفسية والروحية قد يستغرق عدة محاولات، لتصل إلى ما يسمى بالاختزال الذهني، ومعه ستتقدم.

تمرين (5) **في الإرسال التخاطري**: تمتلك الألوان معدلات متميزة من الذبذبات الحارة، وهذا يجعل من السهل بث الألوان واستقبالها، اختر أحد الألوان لبثها، حاول تخيل اللون، اشعر به وكأنه يحيط بك وبالشخص المستقبل، بعدها اختر ذهنيًّا أشياء باللون ذاته وحاول بثها. اطلب من المستقبلين تسجيل إدراكاتهم الحسية ولا تقض أكثر من دقيقتين في التمرين، بعدها غير اللون وادرس النتائج بعد كل لون، ستجد بعد كل محاولة أنك بدأت تشعر وبشكل أفضل بالفروق التي قد تهملها، تكون الإدراكات الحسية قوية عند بدء أية محاولة؛ وذلك لكونك مستعداً، كما أن الأشخاص المستقبلين يكونون أكثر استعداداً للاستقبال، الوقت الزائد في التمرين للون لا يعطي نتائج أفضل بل على العكس؛ لأن الوقت الطويل يتيح للعقل الواعي التدخل، حاول تعديد المستقبلين والمرسلين حتى تتعرف ما إذا كان الإرسال والاستقبال لا يقتصر على شخص واحد بعينه.

تمرين (6) **في التخاطر**: اعزل البطاقات التي فيها الصور من مجموعة ورق اللعب، واختر شخصًا مستقبلاً يجلس على طاولة وبيده قلم رصاص وورقة ليدون ما يستقبله، قم بتمشيط مجموعة الورق واختر إحداها لإرسالها، ادرس البطاقة المختارة وأرسل صورة عنها وافحص النتيجة بعد كل محاولة، وإذا لاحظت عدم استقبال صاحبك أي شيء خلال ثلاث محاولات، اختر بطاقة أخرى لبثها، لا تكرر التمرين إلا إذا كنت راغبًا بذلك لأن الملل ينتج عنه نتائج سلبية، ربما ترغب في إرسال اللون في البداية فقط، وعندما تكون مقتنعًا بالنتائج تحرك نحو الأرقام مع الألوان والأشكال، ومن ثم المحتوى كله، كرر هذا

التمرين عشرين مرة بغية الحصول على النتائج المقنعة ، ولا يتطلب هـذا التمـرين التركيـز الطويل ، وعندما تشعر بالتعب توقف وانتقل إلى تمرين آخر ، وهكذا .

تمرين (7) **في التخاطر**: بطاقات الإدراك الحسي الفـائق ، وهـي عبـارة عـن مجمـوعتين ؛ كـل منها25 بطاقة بحجم ورق اللعب العادي ، مجموعة منهـا بـاللون الأبـيض والأسـود وبهـا الرسومات : النجمة ، المربع ، الخطوط المتموجة والدائرة والمثلث ، وكل شكل منـه خمـس بطاقات ، والمجموعـة الأخـرى تتـشكل مـن الألـوان فقـط ، كـل لـون خمـس بطاقـات ، بالإمكان صنعها من بطاقات وقلم ماجيك ليتم رسم كل شكل أو لون خمس مـرات ، مـع الحرص على أن تكون الألوان واضحة وقوية ليسهل استلامها ، وتمارس من خلالها نفـس ما جاء في التمرين السابق رقم6 .



تمرين (8) في التخاطر مع الأطفال: طريقة التحدث مع طفلك بذهنك، أدِّ ذلك في وقت هادي في المساء عندما يكون الطفل نائمًا وكرر ببساطة رسالتك ذهنيًّا إلى طفلك وموجهًا نفس الرسالة لعدة ليال متتالية، كذلك يمكن للأم أن تجلس بجانب طفلها النائم وتبثه حبها وحنانها إضافة إلى بعضٍ النصائح أو الإرشادات والأوامر التي تريد من طفلها التزامها في صحوته، إنه لمن الثابت أن الأطفال يعكسون مخاوف آبائهم التي لم يفصحوا عنها، وإن ما هو موجود في العقل اللاواعي للآباء ينتقل إلى الطفل وبالقدر نفسه الذي ينتقل به ما هو موجود في العقل الواعي، حيث يمكن للأطفال أن يسبحوا في مخاوف آبائهم، ويتأثروا بها بسبب حساسيتهم المرهفة، وتنعكس تلك المخاوف على تصرفاتهم فالأطفال من عمر 3 ـ 7 سنوات، يتميزون بحساسية خاصة تجاه الإدراك الحسي الفائق، وهم يستنسخون الأفكار غير المعلنة لآبائهم بغض النظر عما يصدر عن الآباء بالكلمات، فالاتصالات غير المعلنة قد تفوق في أهميتها الرسائل اللفظية.

الشفاء النفسي والروحي:

المرض هو نتيجة غياب التوازن في الجسد الطبيعي، وينتج ذلك عن غياب الانسجام في النفس الداخلية، إن الحالة الخارجية هي انعكاس للنفس الداخلية، وعليه فعندما يكون الشخص غير قادر على التعامل مع أي صراع داخلي، فإنه يجد تعبيرًا له عبر الجسد، ويبقى المرض ملازمًا للشخص ما دام الصراع الداخلي مستمرًّا، والأشخاص الذين ليس لهم صلة بعواطفهم أو أفكارهم يجلبون لا شعوريًّا حالة مرضية داخل أجسادهم، والهدف من ذلك هو إجبارهم على إيجاد سبب لمرضهم ضمن دائرة اعتقادهم، وعليه فإن هؤلاء بحاجة لأمراضهم.

المعالج النفسي والروحي يقوم بشحن فكر المريض بالطاقة، وإذا بقي المريض عاجزًا عن التنسيق والتوازن بين ذهنه وأفكاره مع حالته الجسمية المرضية، فإن الموازنة تظل مفقودة، وإرسال طاقة الشفاء مهمة على الرغم أنها لا تقود إلى النجاح تمامًا؛ لأن عملية الشفاء ونتائجها ترتبط بظروف وعوامل عديدة، منها فقدان المريض لتوازنه، وذلك في حال تدهور حالته الصحية، ويشمل ذلك تصحيح علاقات المريض الاجتماعية والمالية والمعيشية بل والفسيولوجية، وهنا نبدأ بالشفاء النفسي الفسيولوجي أولاً.

يعد التشخيص هو الخطوة الأولى في المعالجة، وفيها يجب جمع كل المعلومات المفيدة للحالة مع استعراضها كي تنطبع في وعي المعالج، اجلس بمفردك بهدوء واسترخاء بغرض التركيز على ما تفعل، اطلب من نفسك تزويدك بالمزيد من المعلومات حول الحالة، ثم دع ذهنك يحمل لوعيك الصور والأفكار، يجب أن تتحلى بالصبر وأنت تراقب، وأن تؤجل الفعل حتى الانتهاء، وأن تمارس ولكن دون أن تتفاعل، على الرغم من وعيك بالرغبة في التفاعل.

طريقة أخرى للتشخيص:

تستخدم بعد أن تجلس باسترخاء والعينان مغلقتان، لتبدأ بتخيل صورة المريض في عين عقلك، وبينما أنت تركز على الصورة اسمح لها بالتحرك وخلق حركة إيمائية لنقل المشكلة، أضف كل ما تشعر أنه يساعد على التقدم مثل استعمال السرير لجلوس المريض والتفنن في إبراز مظاهر المريض بشتى الأوضاع، لكي تجمع أكبر قدر من المعلومات، بعدها افتح عينيك وسجل ملاحظاتك حول كل ما راقبته على ورقه.

لا تحاول في البداية أن ترسل الطاقة الشفائية برسائل تخاطرية بل التزم بنقل صور إيجابية واضحة يرافقها رغبة حقيقية في أن الحالة يجب أن تشفى، وتعد لغة الصور الرمزية هي الأكثر سهولة في البث أو الاستيعاب من جانب الشعور الخاص بالشخص المستهدف، استخدم قوتك التخيلية للبحث عن صور تؤدى مهمة نقل الرسالة، مثل العدة والمواد اللازمة للترميم... وتكون بذلك قد خلقت رسالة واضحة على هيئة صورة قمت ببثها للمريض تخاطريًّا لما يجب عمله لعلاج المرض، والأمر كله يرجع للشعور الخاص بالمريض لتقبل تلك التعليمات بغرض البَدْء بالعلاج النفسي الروحي عن طريق عمل ما هو ضروري، والمعروف بأن الشعور الذي يسيطر على أداء الجسد لوظيفته يتميز بذكائه ومعرفته للأساليب التي يشفى بها الجسد نفسيًّا، وأن ما ترسله أنت هو مجرد اقتراح إلى الشعور لأداء عمل يعرف مسبقًا كيفية القيام به.

تمرين (1) في العلاج النفسي الروحي: اطلب من المريض أن يتنفس بعمق عدة مرات ويسترخي، وأن يكون متفتحًا لتقبل طاقة العلاج التي ترسلها إليه، اعمل على تصفية ذهنك، وكون لك مكانًا هادئًا يساعدك على التركيز، وجه طاقتك إلى يديك حتى تشعر أنهما أصبحتا دافئتين وتحس معهما بوخز خفيف، بعدها ضع يديك على المنطقة التي

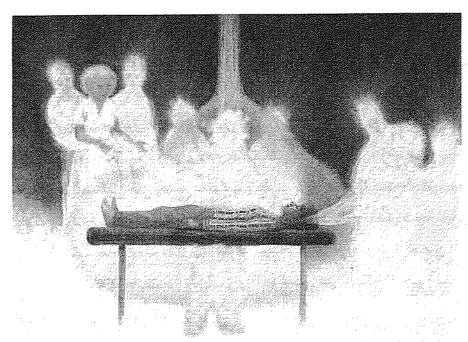
تحتاج إلى الشفاء، استمر في توجيه الطاقة عبر يديك إلى المريض، تخيل صورة للعضلات والأوعية الدموية وهي في حالة استرخاء ثم ابعد ذهنيًّا التوتر خارجًا، وعندما تشعر أنك وجهت طاقة كافية، ابعد يديك ثم اغسلهما مباشرة بالكحول أو بالماء والصابون، وبذلك تخلص هالتك من أية ذبذبات سلبية تكون قد حملتها دون قصد، اطلب من المريض أن يكون أمينًا في إخبارك عن التغيرات الذي حصلت معه ...

تمرين (2) في العلاج النفسي الروحي: تجلس مجموعة من ثمانية أفراد على شكل دائرة تحيط بالفرد الذي يؤدي دور مستقبل العلاج، كل واحد يدخل في حالة الاسترخاء ويصفي ذهنه تمهيداً للدخول في حالة اللاذهن، تقوم المجموعة بتخيل صورة لدائرة من اللون الأبيض تحيط بالمجموعة، بعدها يتخيلون صورة للون العلاج النفسي الروحي، ثم دائرة باللون الأخضر رمز السلام والهدوء، وعندما تكون دائرة الضوء والطاقة قوية، يتم توجيهها نحو المستقبل حتى يصبح مغلفًا بها، يستمر بتوجيه الطاقة لبضع دقائق، مع تخيل أن الألم يترك الجسد، تخيل الجزء غير المتوازن من جسم المريض كأنه في صحة تامة ورسخ ذلك في ذهنك، بعدها بعدة دقائق يتم التوقف وسحب الطاقة بهدوء، تأكد من المستقبل عن مدى إحساسه بما حدث من تغيرات، وإذا لم تحصل على النتائج المرجوة فيمكن أن يكون المسبب هو المستقبل نفسه ...

تمرين (3) في العلاج النفسي الروحي: كما التمرين السابق، ولكن باستخدام اليدين، فبعد تصعيد الطاقة من قبل المجموعة، يضع الأفراد أيديهم على المريض وهذا يعطي نقلاً أكثر تأثيرًا للطاقة، راقب النتائج ففي غالب الأحيان يحمر وينضر وجه المستقبل بسبب تشربه للطاقة دفعة واحدة.

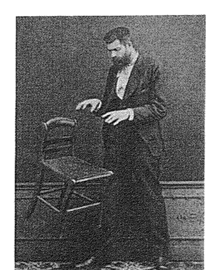
تمرين (4) في العلاج النفسي الروحي عن بعد: هذا التمرين يسمى العلاج النفسي عن بعد، حيث يقوم شخص أو مجموعة بذكر اسم المريض بصوت عال، تخيل صورة هذا الشخص وهو في أتم صحته، ومرر على جسده ذهنيًّا طاقتك باتجاه الجزء الذي تشعر أنه بحاجة للاهتمام الخاص، وبعد الانتهاء من العلاج يقوم كل فرد بتحديد موقع الألم الذي لم يكن يعرفه مسبقًا، بالمستطاع أن تشفي نفسيًّا أية حالة تخص حياتك وتكون مسببة ألمًا لك

وتشعر معها بالتعاسة، وما عليك إلا أن تستخلص من شعورك صورة واضحة عن الوضع وعن مصدر الصعوبات، ويتوجب على أحاسيسك أن تبرز داخل وعيك كي يتم مجابهتها ومن ثم علاجها، تذكر أنك أنت السبب الأصلي لكل ظروفك، والتي بواسطتها يتم قبولك من داخلك، وهذا بدوره سيمنحك القوة لتغيير أي شيء ترغب فيه.



تحريك الأشياء عن بعد:

القدرة على تحريك الأشياء من خلال الطاقة الذهنية، حيث بإمكان العقل أن يلوي حتى المعادن، وتجد هذه الظواهر اللاشعورية للطاقة العقلية دليلاً واضحًا عليها لدى المقامرين المحظوظين عند رميهم الزهر، حيث يكلمونه ويركزون رغباتهم عليه عندما يرمونه بغرض الحصول على أرقام معينة، حيث المقامر لا يمتلك فكرة مسبقة عن استحالة حصوله على الرقم الذي يبغيه، بل يهتم حقيقة بالنتيجة، فنراه يركز على الرقم الذي يحتاجه للفوز، وحالما يرمي الزهر يسمح



لرغبته بالتجوال عقليًّا ثـم ينتظـر متوقعًـا النتيجـة ، وعلى نحو لا شعوري يستخدم طاقته العقليـة للتـأثير على نتيجة الرمية ، ويقال أن ليس هناك شيء اسمـه المصادفة بـل هنـاك قـوانين وأحكـام كونيـة لم نـزل نجهلها .

تمرين (1) في تحريك الأشياء عن بعد : ضع شمعـة مضيئة أمامك وتأكد مـن عـدم وجـود تيـار في الغرفـة يـؤثر علـى الـشعلة بـإغلاق الأبـواب والشبابيك ودع شـعلة الـشمعة تـستمر منتظمةً ومـستقيمةً ، وعنـدما تكتمـل ، اجلس بهدوء وحدق في الشعلة بـشكل توحي إليها أنك تطلب منها الاتجـاه إلى اليمين وعلى شـكل زاويـة ، تـصور في ذهنـك الـشكل وأنـت توجـه قـدراتك وطاقتك ، ولا داعـي هنـا إلى التحـديق بعينيك ، بـل دعهـا بحالتهـا الطبيعيـة ، لكن استمر في التركيز حتى تصل طاقة ذهنك إلى الـشعلة لتـنحني اسـتجابة لـك ، وحالمـا تنجح عد لحالتك لترى أن الشعلة تعود إلى وضعها الأصلي .

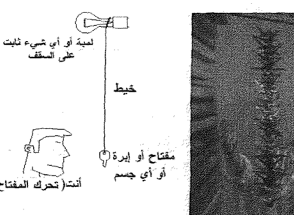
تمرين (2) في تحريك الأشياء عن بعد : املأ إناءً صـغيراً بالمـاء إلى ثلثيـه وضـعه علـى المنـضدة واجلس لتنظر تجاهه ، وركز على الماء بعد أن تكون مطمئنًا إلى صفاء ذهنـك ووضـوحه ، ثم تصور في ذهنك أن الماء يبدأ بالتموج والحركة داخل الإنـاء ، لاحـظ القـوة الـتي تجعـل حركته وتموجه أسرع وأسرع ، اخلق مثل هذه الصورة في ذهنك بشكل واضـح ، وبعـدها قم بتحرير الفكرة .



تمرين (3) في تحريك الأشياء عن بعد: جهز سطحًا لا ينزلق عليه مكعب زهر الطاولة، مع أربعة زهرات، مع ورقة وقلم لكل مشترك يدون عليها الأرقام من 1 إلى 6، يبدأ كل مشترك برمي ست رميات على التوالي بحيث تكون الأولى للرقم 1 ويدون النتيجة ثم للرقم 2 ويدون النتيجة وهكذا ... وعند انتهاء الرميات الست يجمع عدد الإصابات التي أحرزها وينقص منها 4 (وهي معدل الاحتمالات الرياضية) ليكون الباقي بمثابة نتيجة للقدرة التي تزيد عن إصابات المصادفة أو مبدأ الاحتمالات.

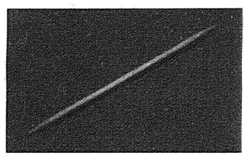


تمرين (4) في تحريك الأشياء عن بعد: علق بندولاً في السقف ودع أفراد المجموعة يجلسون حوله دون ملامسته بل يركزون نظرهم عليه أثناء الاختبار، وعلى المجموعة أن تمارس رغبتها بتحريكه واضعين صورة لموجة من الطاقة تخرج من المجموعة، والتي يمكن أن تحرك البندول أو الثقل، ومن الممكن تحديد نوعية الحركة المطلوبة، هل هي دائرية أو من اليمين إلى اليسار أو العكس.



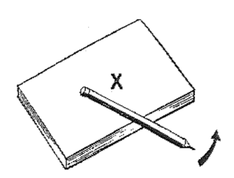
إن العناصر الأساسية الواجب توافرها في الممارسات الخاصة بمبدأ العقل يفوق المادة، هي وجود خطة ثابتة وواضحة، ورغبة شديدة وإرادة قوية للإحداث؛ لذا يجب على كل شخص أن يوجه إرادته وعقله وأحاسيسه بانسجام تام وأن يكون تصميم خطته واضحًا جداً.

تمرين (5) في تحريك الأشياء عن بعد: ضع شيئًا خفيفًا كعود ثقاب أو خلة تنظيف أسنان على منضدة خالية، اجلس على الأرض ومارس تمارين الاسترخاء، بعده ركز انتباهك على ذلك الشيء وتخيل وزنه في عقلك. دع وعيك يزيد من تركيزه ويعمقه، في وقت تتخيل فيه ذهنيًا أن وزن ذلك الشيء يتناقص ليصبح أكثر خفة، وأنت تمارس فقدان الشيء لوزنه، حاول التنفس بعمق، وهذا يساعد على تساوي قوة الجاذبية على ذلك الشيء مع القوة الأكبر القادمة من داخلك، وحالما يصبح ذلك الشيء خفيفًا، أعْط توجيهاتك له أن يرتفع، فإذا كانت إرادتك ثابتة وتخيلك واضحًا، فإنك ستحقق نجاحًا، بعد ذلك مارس التمرين على أشياء أخرى كغطاء زجاجة، فقد يرتفع أول مرة ثم يسقط ثانية بسبب انقطاع انتباهك عنه؛ لذا عليك أن تتعلم كيف تركز انتباهك مع استمرار رغبتك في أن يرتفع ذلك الشيء إلى الأعلى فأعلى، بإمكانك القيام بذلك إذا كانت رغبتك قوية وإصرارك عميقًا في الاستمرار حتى تحصل على النتيجة.



تمرين (6) في تحريك الأشياء عن بعد: يتطلب هذا التطبيق قوة تركيز كبيرة، وأيضا عين ذات مغناطيسية كبيرة! ضع قلما بيدك مع فتحها جيداً هنا انظر إليها وستحس أنها تتمايل، وقد لا تراها تتمايل ولكنك ستحس بذلك. هنا تخيل أن القلم يتدحرج ببطء بيدك، وسيتحرك ببطء. أو ضع القلم على كتاب بحيث يكون القلم متوازنًا من منطقة المنتصف بالضبط وابدأ بمحاولة تحريكه بالفكر انظر الصورة.

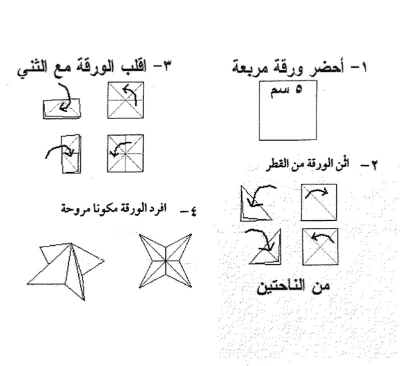
تمرين (7) في تحريك الأشياء عن بعد : ضع جسمًا طافيًا في إناء (قطعة من الفلين مثلاً) واملأه بأكمله بالماء ثم انظر إلى الجسم الطافي وتخيل أنه يتحرك ببطء ومع الوقت ستزداد قوتك إلي أن تستطيع أن تحرك خشبة عريضة أو عصا أو ربما تثني ملعقة بمجرد النظر إليها.

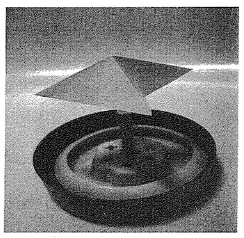


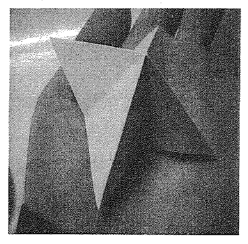
تمرين (8) في تحريك الأشياء عن بعد : اصنع المروحة من الورق كما في الصورة التالية، ثم ضعها حرة على الإبرة كما في الصورة، وابدأ بفرك الكفين معًا جيدًا حتى تتولد فيهما الحرارة.

الورقة
الإبرة
القاعدة

بعد ذلك ابدأ بتوجيه الكفين معًا للمروحة الورقية، مع التركيز الذهني على أنها ستتحرك، وسوف تجدها تبدأ بالتحرك بالفعل. وإليك طريقة صنعها خطوة بخطوة.







إن ما تم تحقيقه من نجاح أو فشل في ممارسة التمارين السابقة كان يتوقف على المعتقدات التي يحملها اللاوعي حول القابلية في أداء التمارين، فالمعتقدات الإيجابية تعزز من القابلية في أداء التمرين، والسلبية تعيق التقدم؛ فإذا كان موقفك من التمارين على أنها مسلية وستخرج بنتيجة متوقعة، فإنك ستحصل على النتائج فعلاً، أما إذا حكمت على نفسك بالفشل مسبقًا وأن تطوير مهاراتك صعب، فالنتيجة تكون محبطة، والواقع أنك أنت من وضع الإحباط بسبب المعتقد السلبي وليس بسبب النتائج؛ لأن النتائج تعكس نظام التفكير الخاص بك، يواجه معظم الناس صعوبة في فصل المعتقدات عن الحقائق، إن الأفكار المسبقة التي نمتلكها في أي بقعة هي التي تكون أي فشل أو نجاح، فالإيجابية تمهد للنجاح والسلبية تعيقه وتشكل عوائق نفسية بين الوعي واللاوعي الخاص بنا، وتعيق تدفق الطاقة، وهذا من شأنه أن يجعل النجاح إما محدودًا وإما مستحيلاً، وفي معظم الأحيان لا نعي أننا نحمل معتقدًا سلبيًّا أو محددًا ، وتختزن عقولنا اللاواعية كميات هائلة من المواقف والمعتقدات والأفكار حول الواقع، إنها ليست حقائق حول الواقع، إنها فقط ما نعتقده أنه حول الواقع، إن معظم الأفكار والمعتقدات التي نحملها بكوننا أصبحنا بالغين، هي عبارة عن مزيج من معتقدات أناس آخرين، وبذلك فهي بحاجة إلى إعادة فحص.

المعتقدات السلبية تعيق النجاح في أي موقف من الحياة، وليس فقط تطور الإنسان النفسي؛ لذا فمن الأفضل الدخول في أي تجربة بعقل مفتوح متحرر من الأفكار المسبقة. خاصة فيما يتعلق بالطبيعة التي هي حليفتنا وكل ما فيها هو منا ولنا؛ لأن عداء الطبيعة سيتلوه أن نفسنا الطبيعية التي في داخلنا هي أيضًا عدوة لنا.

إن استعادة كامل شخصيتنا، هي استعادة لإمكاناتنا في الممارسة النفسية، ومعرفة العالم خارج أنفسنا كانعكاس للعالم داخلنا سيتيح لنا تطور ثقتنا بأنفسنا الطبيعية وبالآخرين وبالكون كله.

تقوم معتقداتنا بقولبة تجربتنا الحياتية، وشعورنا بالفشل يجلب لنا الفشل في الحياة، ويقترن الخوف من النجاح بنقيضه وهو الرغبة في السقوط، فلماذا نريد الفشل.

إعادة البرمجة:

إعادة البرمجة هي أسلوب نقوم من خلاله بإعادة تشكيل نماذج السلوك والأفكار ضمن نظام أكثر فائدة، ويكون في أفضل حالاته عندما نكون قادرين على تعلم كيفية عرض الأحداث الماضية من حياتنا كشريط سينمائي، لنعمل على إعادة برمجته من جديد.

تمرين (1) في إعادة البرمجة: بعد الوصول إلى حالة الاسترخاء، دع ذهنك ينحرف واطلب من شعورك أن يحمل لك حادثة تركت أثراً بهيجًا أو مخيفًا في حياتك، دع أفكارك تتدفق مع استعادة الحدث لدقائق قليلة، صور حياتك كفيلم سينمائي وأعد تدويره إلى بعض تجارب حياتك في الماضي، اطلب من نفسك الواعية أن ترد على الحدث كله مرةً أخرى، ولكن بحركة بطيئة هذه المرة، راقب بدقة كل أحاسيسك وعواطفك أثناء عرض الحادثة، أعد تدوير الحدث مرة أخرى وبحركة بطيئة، وبعد كل بضع صور قل بهدوء قف، كي تدخل صورة أخرى أو تغيراً ما في الشعور أو العقل كتصحيح لمعتقدك، وستكون هذه المدخلات من الصور جزءاً دائمًا في ذاكرتك حول هذا الحدث. عندما يصبح بالمستطاع إعادة تدوير الحدث لا تظهر سوى الصور الجميلة الجيدة لتحل محل الصور المؤلمة، وبذلك نكون قد قمنا بإزالة عنصر ضيق من حياتنا.

تمرين (2) في إعادة البرمجة: هذا التمرين يتعلق بمعتقدات تتعامل مع الواقع، فالكثير من معتقداتها أمليت علينا من الآخرين سواء كانوا في البيت أم المدرسة أو الشارع، وعليه تصور أنك تريد التخلص من معتقد يعكر عليك صفاء أفكارك وحياتك، وكما العادة في الاسترخاء، ضع هذا المعتقد نصب عينيك وحاول بتركيز أن تتذكر أو تستعرض شريط الماضي الذي له صلة بهذا المعتقد، استعرض محطات حياتك بهدوء وادخل في تلك

الفترات والتفاصيل التى لها صلة به، ركز على بدايات حملك له، ومن هو الذي وجهك لتبنيه، وفي حال تذكرك ذلك تخيل أنك تعيده له كهدية مغلفة بعلبة ثمينة، تطرحها علية في وقت هو مستعد لتقبل الهدايا بترحاب، بعد ذلك كرر بصوت عال أن المعتقد (كذا) قد تركني ليعود من حيث جاء، لقد تحررت منه ولا حاجة لي لأن أعتقد به أو أخافه.
كذلك البندول يشكل أسلوبًا فعالاً للوصول إلى المعتقدات التي اعتنقناها على أنها حقائق، ليصل إلى إعادة برمجتها من حياتنا.

تمرين (3) **في إعادة البرمجة**: لمدة عشر دقائق، ضع قائمة بمعتقداتك حول نفسك وابدأ بكلمة أنا: ... كذا، اكتب ما يرد في رأسك ولا تحاول مراقبة أفكارك، ولا تهتهم إن كان هناك معتقدات متناقضة، وبعد الانتهاء، اقرأها لشطب كل تصريح عن حقيقة، مثل أنا طويل، أنا أبيض البشرة ...، بعدها ارسم خطًا مستقيمًا على ورقة وفوقه دائرة في أسفلها عند تماسها مع المستقيم ارسم دائرة صغيرة كمركز، ثم اخرج من الصغيرة مستقيمين يقسمان الدائرة الكبيرة إلى ثلاثة أقسام، اكتب في القسم الأول ثقيل، في الوسط وسط وفي الثالث خفيف، تناول البندول لتقف به فوق الدائرة الصغيرة، وابدأ بالسؤال عن كل بنود القائمة واحداً بعد الآخر لترى رد البندول مع تدوين النتائج أولاً بأول، عندها ستحصل على صورة واضحة عن نفسك، ثمَّ حاول أن تتعرف مصدر كل معتقد دونته حول نفسك، حلله واعمل على التخلص منه إن كان لا يناسبك أو رسخه إن كان مناسبًا.

تمرين (4) **في إعادة البرمجة**: استخدم القائمة نفسها التي دونتها في التمرين السابق، وأعد كتابتها بصيغة التناقضات التي وجدتها، اجمع مثلاً أنا غبي وأنا ذكر، واستمر في ذلك حتى نهاية القائمة، ادرس المواقع التي فيها تناقض أولاً ثم التي لا يوجد فيها تناقض، فحمل المعتقدات المتناقضة يشكل إعاقة للنفس والنجاح في ذلك الموقع، ويعد المعتقد الذي لا يحمل تناقضًا؛ معتقداً قويًا جداً سواء كان سلبيًا أو إيجابيًا، وتأكد أن معتقداتك إيجابية.

تمرين (5) **في إعادة البرمجة**: هذا التمرين حول معتقداتك عن الكون والزمن والسبب

والنتيجة وكل ما يخيفك وما تحبه والأصدقاء والإخوة والوضع الاجتماعي والمنزل...الخ . قم يوميًا باختيار أحد هذه البنود وأعط لنفسك مهلة عشر دقائق للكتابة بشكل قوائم عن هذا الأمر بشكل جيد، ثم ادرس القائمة قبل شطب أي شيء على أنه حقيقة، وتأكد أنك تواق لقبول أي تصور علمي أو قياسي للواقع، وتذكر أن اللحظة الحالية هي جديدة ولم تكن موجودة سابقًا، لا تحاول مطلقًا أن تدخل أحاسيس أو ذنوبًا قديمة في اللحظة الحالية، فالحاضر هو الشيء الوحيد الذي تملكه في الحياة، أما الماضي فإنه انقضى ولا يجوز لك أن تدمجه بالحاضر ولا يمكن مطلقًا أن تدخله في مستقبلك، ومن الآن فصاعدًا أصبح ماضيك ومستقبلك تحت قيادتك. حاول الاستمتاع بحاضرك وحرره من المعتقدات الضيقة والمخاوف القديمة أو تجارب الماضي وتوقعات المستقبل، ثق بنفسك وعندئذ ستثق بالحياة.

هناك العديد من قوانين الكون لم نزل نجهلها ولا ندرك سوى القليل منها، مع أننا نحمل تصوراً خاطئًا عنها جميعًا، في هذا التمرين سنستخدم البندول ولوحة الميزان (المشروحة في التمرين 3)، بعد أن تقسم قائمتك إلى عدة أقسام ستجد أن لديك نماذج ثابتة جدًا من الردود العاطفية، وكلما كانت ردود فعلك أكثر حدة، زادت قدرة الآخرين على التنبؤ بك، وعندما تكون ردود فعلك للأشخاص الآخرين والأحداث قابلة للتنبؤ بها يصبح من السهل أن تخضع لتأثير شخص آخر عليك، دع البندول واللوحة يوضحان لك موقف العقل الباطن من هذه المعتقدات مع درجة الجدية فيها، ومن ثم فحدد موقفك من كل منها على ضوء ما تعلمت، واعمل ما تراه الحق إزاء كل منها.

برمجة المستقبل:

إن ما نفعله في الحاضر يحدد المستقبل، وتكمن المشكلة في برمجة المستقبل في حمل الوعي واللاوعي ضمن النسق نفسه من العمل، والنفس الواعية تتصف بالعقلانية والشعور المفكر، أما اللاواعية فهي التي تستقر عندها الأحاسيس، وغالبًا ما يظهر الإختلاف بينهما.

النفس الواعية ترسم الخطط للمستقبل وتضع القرارات الخاصة بالتطبيق العملي لتلك الخطط، والنفس الخاصة بالأحاسيس تؤدي العمل الذي يجعل من تلك الخطط حقيقة، فإذا

كان اللاوعي منسجمًا مع الخطط عندئذ سيعمل نحو تجسيد الخطط مثلما رسمتها النفس الواعية، وفي حالة الاختلاف معها فإنه إما أن يرفض الأداء وإما أن يعمل بنشاط ضد تحقيق ما تطلبه النفس الواعية، فإذا شعرت بعدم تحقق برمجة مستقبلك مثلما كنت مخططًا لها، ابحث في اللاوعي عن العقبات التي منعت ذلك، وبغرض خلق حالة مستقبلية وتحقيقها، عليك أن تزرع في اللاوعي نماذج وتصاميم ترغب في الحصول عليها، وهنا يؤدي اللاوعي وظائفه بشكل مرئي بدلاً من أن يؤديها حرفيًا؛ إذ إن لغته تعتمد الرموز والصور، وعليه فعندما تبرمج خطط مستقبلك، تخيل مشهداً مستقبليًّا ترغب فيه وضع نفسك ضمن المشهد؛ لذا يجب أن تكون الخطط والتصاميم كاملة قدر الإمكان وتذكر أيضًا أن تخرج منها، كما أن عليك أن نعدل تصميمك الجديد كلما حصلت معلومات جديدة، وتترك مجالاً في برامجك لمزيد من التغييرات، ويجب أن يكون تحقيق هدف الوعي في انسجام مع معتقدات اللاوعي ورغباته. فإذا فعلت ما تعتقد أن عليك فعله بدلاً مما ترغب حقيقة في فعله، عندها سيكون هناك تناقض بين الوعي واللاوعي وعليك أن لا تجعل هذا التناقض موجوداً، فنحن جميعًا نناضل من أجل تحقيق الأهداف وتحقيقها؛ لأننا نمتلك الإدارة لذلك وما يعوزنا فقط هو الاتفاق إزاء الهدف المحدد، فتفاعل نظامنا العصبي من خلال العقل اللاواعي مع الهدف ليمهد الطاقة الكافية لتحقيقه، ومعنى ذلك أن الجانبين الحسي والفكري للدماغ متفقان على هدف واحد، فلا بد أن يتحقق، فالنفس الداخلية بحاجة إلى أهداف بغية استمرار نشاطها، حيث يشكل الكسل واللامبالاة أعراضًا للنفس التي تفتقر للأهداف، فإذا لم يكن هناك مكان للذهاب إليه فلماذا نغادر الفراش؟ ... تقوم الأهداف بشحن النفس الداخلية بالحيوية التي تمدنا بطاقة متناهية؛ نحن جميعًا بحاجة لتحديد أهداف قصيرة المدى وطويلة المدى على حد سواء، والعمل على تحقيق الأهداف القصيرة الذي سيعطينا الثقة والصبر للعمل على تحقيق الأهداف البعيدة المدى.

تمرين (1) في برمجة المستقبل - تحديد الهدف -: اكتب على ورقة عشرة أهداف شخصية ثم تناول كل هدف واسأل نفسك: ماذا سأحصل من تحقيق هذا الهدف؟ أو لماذا هذا الهدف مهمًّا لي؟ فإذا كان تحقق الهدف فقط لنيل إعجاب الآخرين، فمن المحتمل ألا يتحقق، لأن هذا مؤشر على ضعف في احترامك للنفس، والحاجة لاستعراض معتقداتك مع نفسك وإجراء التعديلات عليها، وبعد إلغاء الأهداف غير المناسبة، قم بتصنيف وتقسيم الأهداف الباقية إلى قصيرة المدى وطويلة المدى.

تمرين (2) **في برمجة المستقبل ـ تحديد الهدف ـ**: قم باختيار هدف فسيولوجي قصير الأمد من قائمتك وتأكد من كونه معقولاً، فكر مليًّا وقرر الأسلوب الأفضل الذي يتناسب وطاقتك، (تخفيف الوزن مثلاً) فإذا كنت لا تحب الركض فركوب الدراجة قد يكون مناسبًا، وحالما تقرر الأسلوب قرر في وعيك تحقيق الهدف، مارس التمرين بتحديد هدف واحد في كل مرة، حتى تتعود على تحديد الأهداف المعقولة وتحقيقها، وعندها تستطيع الانتقال لتمارين أكثر تعقيداً، وعليك التأكد من أنك ستحصل على ما تطلبه لنفسك.

تمرين (3) **في برمجة المستقبل**: قم باختيار هدف قصير المدى، (تخفيض الوزن مثلاً) ومعقولاً، اكتب وصفًا كاملاً لما ترغب في تحقيقه، ويجب أن يكون دقيقًا وواضحًا في الوصف، أغلق عينيك وشاهد عملية تحقيق الهدف على هيئة صورة متحركة، وكلما زاد وضوح الصورة أضف تفاصيل أكثر إلى الكتابة، اكتب وتخيل في صور ثم صحح واشطب وأضف حتى تحصل على صورة قريبة من الهدف المطلوب، بعد ذلك حرر الصورة مطمئنًا إلى أن هدفك سيتحقق.

تمرين (4) **في برمجة المستقبل**: بعد أداء الكتابة وصنع الصور في التمرين السابق 3، ابدأ بتصوير كيفية تحقيق الهدف، إن ما ترغب فيه يحدث الآن على المستوى الذهني، وبينما تقوم بالتصوير يصبح هدفك حقيقة في المستقبل، راقب هنا أحاسيسك واختبرها، فالأحاسيس الإيجابية ستمنحك القوة والطاقة لتحقيق الهدف، والعكس مع السلبية، وأما الأحاسيس التي تطفو على السطح أثناء عملية التصوير، فإنها تمثل النتائج الخاصة بمعتقداتك المتعلقة بهذا الهدف، فإذا كانت الأحاسيس إيجابية فسيتحقق النجاح، وإن كانت سلبية فعليك العودة لتصحيح المعتقدات السلبية، وحالما تقوم بالتعديل فإن أحاسيسك ستعكس التغيير ويتحقق الهدف.

تمرين (5) **في برمجة المستقبل**: تخيل أنك تقف في منتصف جسر يوجد على جانب منه حالة ترغب في تغييرها والجانب الآخر وضع ترغب فيه، انظر للجهتين بوضوح وهدوء تام، تصرف كأن الحالة المرغوب فيها موجودة الآن، استمر في التصرف هكذا كأنها موجودة

فعلاً، وحتى التظاهر بوجود الحالة المرغوب فيها يتحقق؛ إذ حالما تشغل برنامجك فإنه يعمل عبر القوة الدافعة الخاصة به ولا يحتاج إلا جهدًا يسيرًا من جانبك.

يشكل الحافز المتعلق بإكمال الأعمال الناقصة جزءًا من الشعور نفسه، فالطفل يجد نفسه مجبرًا على إكمال كل تفاصيل الروتين المتعلق بوقت النوم قبل الذهاب إليه، ومهما بلغت درجة تطور أي نوع من الطقوس بغرض تحقيق هدف ما، فإن ذلك الطقس يجب أن ينجز قبل تحقيق الهدف.

نحن نخلق مستقبلنا في كل لحظة فبينما نحن نفكر أو نشعر، نقوم بتوليد حوادث مستقبلية ستبدو أنها مقبلة إلينا من خارج أنفسنا لأن نماذج الشعور التي تتطور ضمنًا، تؤدي دور الحوافز الخاصة للفعل، إننا نستطيع دائمًا خلق نماذج جديدة تعطينا أسلوبًا حياتيًا أكثر إقناعا.

الروحانيون والوسطاء والمرشدون:



يتعامل هذا الفصل مع الأشخاص الذين يبحثون عمَّن يساعدهم في تطوير مهارتهم الروحية والنفسية، وليس من يريدون السرعة في إنجاز ذلك أو من ليس في نفسه ثقة لأن يكون قادرًا على تطوير نفسه في هذا المجال.

الروحانيون:

النفساني هو شخص حساس يقوم بتطوير مهاراته في الاستقبال ليستقبل الانطباعات من شخص آخر وبإرادته، وهو يستطيع تحقيق حالة اللاذهن أو الفراغ الذهني حيث يتيح لذبذبات شخص آخر بالظهور، وبذلك يستطيع قراءة ما يراه أو يشعر به، وجلساته تسمى جلسات القراءة، حيث يقرأ ذبذبات الشخص أو هالته، ويتسلم بشكل مباشر

انطباعات اللاوعي دون أن يعترضه العقل الواعي، ويذهب الناس للروحاني عندما يكون هناك عائق يعترض العلاقة بين النفس الداخلية والخارجية؛ إذ يتسبب ذلك في فقدانهم الثقة بقابليتهم لإدارة حياتهم الخاصة.

ليس باستطاعة الروحاني، كأي شخص آخر، سوى تقديم النصيحة، وأنت الوحيد الذي باستطاعته اتخاذ القرارات والتصرف على أساسها، والروحاني يستطيع أن يزيل الغموض عن قضايا حياتك؛ لأن ذلك يتعذر عليك بسبب شدة قربك من هذه القضايا أو المشاكل، والمعلومات التي تحصل عليها من الروحاني هي عبارة عن تأكيد لمعلومات تعرفها أنت مسبقًا، وقوة التغيير لتحقيق ما يقوله الروحاني هي عندك أنت، ومسئولية حياتك هي مسألة خاصة بك.

القراء الروحانيون لا يختلفون عن غيرهم من الناس؛ إذ يمرون بأوقات جيدة وأخرى رديئة، وقد يحققون أشياء مع البعض على نحو أفضل من غيرهم، وقبول وجهة نظر القارئ النفسي الروحي عن حياتك وبدون تدقيق للمعلومات، لا يختلف عن قبول معتقدات أشخاص آخرين والسماح لهم بالسيطرة على حياتك، وبغرض تجنب أي مطب في هذا المجال، يجب عليك الاتصال مع نفسك وأخبر القارئ الروحي النفسي عن كل شيء.

لا يتماشى مع نفسك الداخلية شفويًا فقد يكون الروحاني بحاجة للمزيد من المعلومات لتقييم ما يقرؤه فيك.

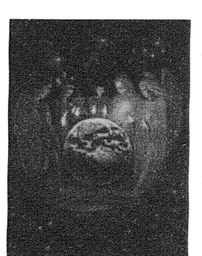
الوسطاء:

الوسيط هو الذي يعلو مستواه على القارئ الروحي النفسي، وكل الوسطاء قراء نفسيون لكن ليس كل القراء وسطاء، فالوسيط قادر على الاتصال مع الأرواح، والوسطاء نوعان: وسيط نفسي ووسيط عقلي أو ذهني، والوسيط النفسي يسمح لأن يستخدم جسده من قِبَل أشخاص في الجانب الروحي من الحياة، أما الوسيط الذهني فإنه، وببساطة، ينقل رسائل من الأرواح في الجانب الآخر، ومعظم الوسطاء هم وسطاء ذهنيون لأن الوساطة الروحية صعبة التحقيق جدًا.

تتسم الوساطة الروحية بأنها أكثر تأثيراً وعمقًا من الذهنية، ومهنة الوسطاء أشبه بعازف موسيقي؛ إذ يتوجب توفر الموهبة أولاً ثم الآلة وأخيرًا العزيمة على تطوير هذه الموهبة.

وجلسات الوسطاء تتم بالجلوس بشكل دائرة حول منضدة متشابكي الأيدي ليتاح للطاقة بالانتقال عبرهم مع غلق أعينهم والاسترخاء وإفراغ عقولهم على نحو يتيح لهم استقبال رسائل الجانب الآخر، وغالبًا ما تكون الغرفة مظلمة وهادئة لتصعيد الذبذبات ورفع درجة الحساسية النفسية، ويجب أن تسود الجلسات روح المرح؛ لأن الضحك يرفع من معدل الذبذبات ويجعل الاتصال أكثر سهولة.

المرشدون:



المرشدون هم أجزاء من اللاوعي الخاص بنا والتي نمنحها نحن الشكل، لا يتدخل المرشدون في حياتنا ما لم نكن على وشك تدمير أنفسنا، وهم يتواجدون من أجلنا وعلينا طلب مساعدتهم وإرشادهم، فنحن نمتلك الإرادة الحرة وباستطاعتنا إعاقة عمل المرشد بشكل تام، يمكن للوسيط مساعدتك في لقاء المرشد ويمكن أن تلتقيه بدون وساطة وحسب التمارين الآتية:

تمرين (1) في لقاء مرشدك: مارس تمرينات الاسترخاء وانتقل إلى حالة الفراغ العقلي، قم باختيار أجواء طبيعية خاصة لتتصور نفسك فيها، قد يكون مكانًا حقيقيًّا سبق لك زيارته أو من الخيال، تخيل نفسك تسير في غابة، استنشق رائحة الأرض وأشجار الصنوبر، شاهد الشمس منبثقة عبر الأشجار، استمع لتغريد الطيور، لاحظ النهر إلى يمينك لترى الماء ينحدر على الصخور وهو يتلألأ عند سقوط أشعة الشمس عليه ... وانظر إلى الحشائش النامية على ضفتي النهر، فالجو هادئ جداً، اجلس لترتاح ...

تناول شرابًا وأنت تنعم بأجواء الغابة الهادئة، بعدها انظر إلى الاتجاه الذي ينبع منه

النهر، ابتعد مسافة لتشاهد نقطة صغيرة من الضوء الأزرق التي تبدو كأنها معلقة فوق النهر وهي تتلألأ، وبينما أنت تراقبها يبدأ الضوء سريانه تجاه تدفق ماء النهر؛ أي نحوك، وكلما زاد تقدمه نحوك أصبح أكبر حجمًا وأشد إضاءة، وعند تقدم كتلة الضوء أكثر، تبدأ بأخذ شكل شخص ... وأخيرًا يكون الشكل قريبًا منك وعلى نحو يكفي لترى من هو ... عندها دعه يجلس قربك، ولاحظ مدى الارتياح الذي تشعر به عندما يكون قربك، اسأله عن اسمه إن لم تعرفه، تحدث معه عن مشاكلك واسأل نصيحته إن رغبت، وبعد أن تدخل معه في محادثة طويلة اطلب منه أن يقابلك في المكان نفسه في مناسبة أخرى، غادر الغابة ببطء وعد من حالة التأمل لتستقر بهدوء ضمن حدود معرفتك، ... باستطاعتك العودة ثانية وفي أي وقت تختاره، وإذا لم تحقق نجاحًا في هذا التمرين، فقد يعني أنك لست على استعداد لمقابلة مرشدك، أو أنك خائف،

لا تتراجع، فإنك ستنجح عندما تكون الظروف ملائمة.

تمرين (2) في لقاء مرشدك: هذا التمرين كسابقه باستثناء أنه يمارس جماعيًّا، ففي البداية تمارس تمارين الاسترخاء والتنفس حتى يدخل الجميع في حالة التأمل بهدوء والعيون مغلقة، وليتخيل كل واحد نفسه يجلس بمفرده على شاطئ البحر، والذي تبعث إيقاعات الراحة والأمان في نفسه، ويطلب من الجميع أن يدعو الماء يغسل كل المشاكل والسلبيات في حياتهم، ويمكن استخدام تسجيل لصوت الأمواج تتكسر على الشاطئ، وذلك بهدف إحداث التأثير، ويتم ذلك بترتيب دون إعلام المجموعة بذلك بحيث يشغل التسجيل حين الوصول إلى مرحلة سماع صوت تلاطم الأمواج، وحالما يسمع صوت البحر، يصبح أمر تخيل أنفاس المشتركين هناك أكثر سهولة وبعد التمتع بالأمان على الشاطئ، اقترح عليهم النظر إلى اليسار لرؤية نقطة من الضوء الأزرق أو أن نقطة الضوء تتحرك نحوهم وهي تزداد حجمًا ولمعانًا كلما زاد اقترابها، وبعد أن تقترب أكثر تتخذ شكل وهيئة إنسان، ادعوهم للتعرف إلى ذلك الشخص، وإذا لم يكن معروفًا لدى أي منهم، اقترح عليه سؤاله عن اسمه ودعوته لمشاركته متعة الجلوس على الشاطئ، وأن يدخلوا معه في حديث، ويشعروه بإمكانية مقابلته ثانيةً في يوم ووقت آخر، وأخيرًا أن يودعوه ويغادروا

الشاطئ، وعند الوصول إلى هذه المرحلة يتم خفض صوت التسجيل وببطء، بحيث يشعر الجميع كأنهم يغادرون فعلاً الشاطئ، بعد ذلك يطلب منهم العودة إلى الغرفة التي بدءوا منها مع فتح أعينهم ولا تبدأ بالحديث مع أي منهم قبل فتح عيونهم جميعًا.

عمل المهارات النفسية:

قابليتنا النفسية تكون في متناولنا أحيانًا وأحيان أخرى لا تكون، فالحاجات العاطفية التي لا يمكن إشباعها بأية وسيلة هي التي تظهر مثل هذه المهارات النفسية، فالحاجة هي التي توصلنا إلى كل مستويات الوعي المنطقية والروحية والعقل الباطن والأحلام وغيرها، فمستويات الوعي لدينا تعمل ضمن قوانين الكون التي لا نعرف عنها الكثير، ولكن يبدو أن هناك علاقة متداخلة بين مستوى الوعي الذي يعمل ووقت حدوثه بالحاجة، فالحاجة هي التي توفر الدافع، وهناك قوة داخلية كبيرة تعمل على تحقيق حاجاتنا، وحتى عندما لا تكون الحاجة شديدة جداً، فإن قدراتنا النفسية تعمل حتى لو لم تتوفر سبل أخرى لإشباع الحاجة.

الإدراك الحسي الفائق ينتشر بين الحيوانات والجماعات البدائية بينما توقف تطوره في المجتمعات الأكثر تطوراً وتحضراً وهو يعمل بشكل أفضل عندما يتعلق الأمر بمأساة حقيقية أو تجربة عاطفية شديدة. وعندما نستطيع أن نتعلم كيف نوحد تيارات الوعي لدينا، فإن نماذج من تفوق القدرة النفسية تكون أكثر انتشاراً في مجتمعنا، عندها لن نكون بحاجة إلى مواقف عاطفية شديدة لبلوغ قدراتنا النفسية؛ لأنها ستصبح جزءاً عاديًا من حياتنا اليومية، فقدراتنا النفسية لن تتذبذب، لكنها ستكون في المتناول عندما يحين الوقت المناسب لها.

التطور النفسي:

الأعراض التي تنتج عن الملكات النفسية هي ظهور شعور ملموس حول منطقة الرأس، مثل الشعور بوخزة خفيفة في فروة الرأس أو الإحساس بدغدغة في الوجه أو بضغط حول قمة الرأس كأن رباطًا يضغط عليه، وتظهر هذه الأحاسيس الجسمانية عادةً من تلك الأجزاء من الرأس، والتي تهيأت لبلوغ مستويات جديدة من الوعي، وعندما يصبح العقل معتاداً على مستويات الوعي الجديدة فإن الأحاسيس البدنية تتوقف، وعندما تتطور ملكاتك النفسية

البصرية، تبدأ برؤية الطاقة النفسية كشرارات صغيرة من الضياء، وتظهر هذه البداية في الظلام فقط أو في الضوء المعتم، مثل يراعات مصغرة تطير بشكل عشوائي، وقد تصبح منظورة بعد ذلك حتى في ضوء الشمس المباشر، وقد ترى في ظروف معينة هالات حول بعض الأجسام والحيوانات والنباتات، وحتى الأشياء الجامدة، فأنت هنا في موقع السيطرة، حيث بإمكانك أن تنظر إليها أو تتحاشاها من خلال تركيزك على أشياء أخرى للنظر إليها، فإذا سمعت أصواتًا وأردت طردها فاستخدم الأسلوب نفسه الذي تستعمله عادةً عندما لا تريد سماع شخص معين في غرفة مزدحمة، أو عندما تريد تحاشي تأثير دقات الساعة وضجيج الشارع وما إلى ذلك بإسقاطه من تركيزك ونسيانه والتركيز على غيره في الاهتمام، ولا يهم إن كان الصوت داخل الجسم أو خارجه، فعندما تكف عن الانتباه إليه فإنه يتوقف عن الكلام في النهاية.

في حال التقمص الطبيعي لآلام ومتاعب الآخرين عليك أن تسأل جسمك عمن يعاني الألم أو الوعكة، مجرد سؤال الجسم: أهذا الألم مني أم من شخص آخر؟ وكن واضحًا في رغبتك في تعرف الرد، وإذا عرفت ما يعانيه، فقد تود أن تُمارس الشفاء النفسي عليه، وهنا يمكن استخدام التقمص كسبيل للشفاء، وإذا لم تردك معلومات فاطلب من الألم أن يغادرك فورًا إذا كان يعود إلى آخر، وإذا لم يغادرك، فينبغي أن تعده موجودًا فيك وتتعامل معه لتعرف ما يقوله لك جسمك، كما قد تلاحظ أن ازدياد حساسيتك تلتقط الحالات العاطفية لأناس آخرين مثل الكآبة أو الغضب، فعندما تشعر بانفعال قويٍّ أو تغير في الحالة العاطفية، اسأل نفسك أهو شعوري أم شعور شخص آخر؟ فالمشاعر تنتقل بالعدوى عندما تسمح لها بذلك، اجلس باسترخاء وأغلق عينيك واطلب أن ترى صورة الشخص الذي أخذت منه هذا الشعور، وإذا لم يظهر، فَسَلْ نفسك عن سبب ظهور هذا الشعور، ولا تفكر فيه، اسأل عنه فقط، وانتظر الجواب، فمن السهل جدًّا تفسير المشاعر بشكل منطقي، وأخيرًا إذا لم تفارقك، فاطلب أن تعود إلى مصدرها.

كذلك في حال الصور الذهنية غير المألوفة بالنسبة إلى الوعي، تعامل معها كما تعاملت مع الأصوات، وجه انتباهك إلى شيء أكثر إثارة وأهمية بالنسبة لك، أو لصور عن ذكريات عزيزة، وكذلك يمكن أن تصدر أمرًا صريحًا لعقلك الباطن وتبين أنك ترفض منحها مكانة أو

اهتمامًا، وأن على عقلك الباطن أن يرفضها بشدة في المستقبل، أو تأمر الصور التي تدخل وعيك من الجهة اليمنى أن تغادر وأنت مركز عليها من الجهة اليسرى دون أن تتوقف مع مراقبتها دون أن تتأثر وانتظر بصبر حتى تختفي لعدم اهتمامك بها.

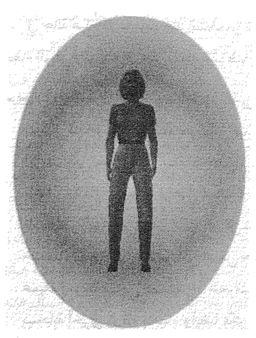
إذا شعرت بوجود شيء غير منظور تبغضه فواجهه مباشرة، وحتى لو اعتقدت أنه من صنع خيالك فتعامل معه كأنه حقيقيٌّ ومُرْهُ أن يغادر مساحة وجودك، تكلم بحزم مركزًا انتباهك إلى المساحة التي تشعر أنه يحتلها، استمر في التطلع بنظرة ثابتة وعزم شديد حتى تشعر أنه قد ذهب، وإن شئت اطلب من الكائنات العليا مساعدتكما، وتذكر أن الإرادة الحرة هي القانون الأساسي للكون، وذكر الشيء بذلك، وإذا شعرت بالشفقة عليه فبإمكانك أن تسأله ماذا يريد، وفي جميع الأحول يمكنك أن تسأل الكائنات العليا أن تعطيه ما يريد.

في حالة هياج الأعصاب عند التحمس للوصول إلى هدف ما فيمكن استخدام اللون لإبطاء الوعي وتهدئته إذا تحفز بشكل مفرط، كما هو في التمارين الآتية:

تمرين (1) **استنشاق اللون**: يتم التمرن على استنشاق اللون من خلال تمرين الاسترخاء المفضل لنا، وذلك لإبطاء حركة الجسم واسترخائه، تخيل، وعيناك مغمضتان، أن أمامك على بعد 3 أمتار سحابة خضراء باهتة منعشة وشافية، ذات لون أخضر فيه زرقة باهته، وشفافةٌ، وبينما تواصل استنشاق الهواء ببطء وعمق، وأنت في حالة استرخاء تام، انظر إليها وهي تسير إليك مع كل شهيق، ثم انظر إليها وهي تحوم حولك وتطوق جسمك ثم حاول أن تشعر أنها تدخل جسمك مع الشهيق وتنتشر فيه ثم خذ شهقات عميقة ومريحة لتنتهي العملية. إذا شعرت بحاجة إلى الاستمرار وإلى الشفاء فكرر العملية بسحابة أخرى زرقاء باهتة، وأيضا يمكن أن تكرر العملية مع مستوى أعمق من اللون الأزرق النيلي، واستشعر ذلك الحب الذي يداعبك من اللون البنفسجي العميق، البيئة والمكان لتأدية التمارين يجب أن تكونا مساعدتين والألوان، والألوان مريحة، وكذلك الأثاث، وأن تكون العزلة مهيأة بدون تداخلات. قبل البدء في التمرين يتم قضاء بعض الوقت في الاسترخاء مع السماح للأفكار والصور بالخروج من العقل الباطن إلى الواعي، مع تسجيل كل ما يذكرك بشيء، وقل لنفسك أنك ستهتم بهذا الموضوع الذي لم ينته

فيما بعد، وبالفعل اعمل على أن تهتم بـه وإلا ستكون معرضًـا لعـدم التـصديق عنـدما تحدث نفسك، واستخدم الإجراء المفضل للحماية الروحية بالإحاطة بالـضوء الأبـيض. والعمل من خلال مجموعة متجانـسة ومنـسجمة مـع الحفـاظ علـى الهـدوء وروح النكتـة والتسلية لَهُمَا أمران مُهِمَّان! وليس الإفراط في الجدية المميتة، وكلمـا واصـلت المجموعـة اللقاء والتدريب فإن التقمص العاطفي لديكم سيزيد من سرعة التقـدم. ومـن العبـارات التوكيدية المهمة: نحن محاطون الآن بالضوء الأبيض الذي يحمينا من كل سوء، نريد لهـذه القوة أن تبقى معنا وتساعدنا في رؤية الحقيقة في كل ما نفعل، وكذلك التراتيل الدينية تزيد الحيوية في الجو وتضفي طابعًا مناسبًا على الجلْسة.

تمرين (2) الهالة الواقيـة: اغمض عينيك وتصور وجود غشاء رقيق شفاف جدًا يتأثر مع كـل نسمة يبعـد عنـك 50 ـ 60 سـم ويحـيط بجسمك من كل الجهـات، تخيـل أن هـذا الغـشاء مـتين وصـحي وذو نـسيج نـاعم وخال من الثقوب، وإذا وجـدت فيـه أي ثقب فعليك بإشفائه بخيالك.



مثـل الـشرنقة أو الغطـاء الحريـري حول اليرقات بينما تتحول إلى فراشات، فخاصـية الحريــر مهمــة في التغليــف، ويستطيع كل واحد أن يغترف من الطاقـة غير المحدودة للكون بأكمله.

عندما يعتمد الآخرون على احتياطي الطاقة لـديك دون وعـي فإنـك تبـدأ بالـشعور بالتعب والنعاس، وإذا كنت تتعاطف معهم في حاجتهم فبإمكانك إعطاؤهم من المخـزون العام والفائض لديك.

تمرين (3) الطاقة اللانهائية: استرخ وأغمض عينيـك وتخيـل نفسك تغـوص في محـيط مـن الطاقة لا ينفد، استشعر هذه الطاقة وهـي تنـساب بـداخلك وتخـرج منـك مثـل النهـر،

وعندما تستنشق تسيل فيك من خلال قمة رأسك وقدميك وصدرك، وعندما تطلق الزفير، فهي تنساب من ذراعيك ويديك وتخرج من قلبك عن طريق صدرك، توقف قليلاً قبل أن تطلق الزفير وتخيل مستودعًا يمتلئ داخل جسمك وعندما يفيض وجه طاقتك ذهنيًا إلى الشخص الذي يحتاج إلى طاقة إضافية، تخيله وقد انغمر بها مالئًا مستودعه أيضًا من خزينها مع كل شهيق منه، وعندما تنتهي من ذلك تأكد من استهلاك الطاقة الفائضة بتمرين نفسي أو جسدي لتجنب الضيق المتسبب عن سوء الهضم النفسي.

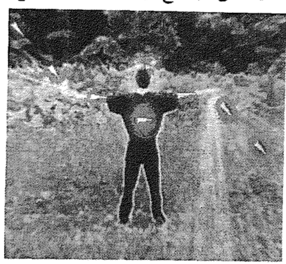
تمرين (4) **سحابة الطاقة**: استرخ واغلق عينيك وتخيل نفسك سحابة من الضياء الأبيض كضوء الشمس المشرق، لتبدو لك السحابة بيضاوية يقرب طولها من ستة أقدام من الرأس إلى القاعدة، استغرق ما تشاء من الوقت لتجعلها تتركز بوضوح في وعيك، دع جميع الأفكار والصور المتطفلة تمر في وعيك حتى تتوقف، ثم خذ نفسًا عميقًا بقدر العد من 1 ـ 12 وبينما تطلق الزفير تخيل السحابة البيضاء وهي تهبط عليك وتغلف جسمك كله، ستشعر بوخز خفيف يبدأ عادة من قدميك ويديك وينتشر إلى أعلى وداخل جسمك وأخيرًا في رأسك، وهذه هي الطاقة النفسية الخفية التي تسمى التشي في الصين أو البرانا في الهند، والتي هي ضرورية للصحة الجسدية والعاطفية والنفسية.

تمرين (5) **المرونة الروحية**: قبل أن تمارس هذا التمرين عليك أن تبني وترفع احتياطي طاقتك بأحد التمارين السابقة.

عندما تكون مسترخيًا وفي حالة نشطة، تخيل وجود سحابة بيضاء مشرقة فوق رأسك كما في تمرين 4، وعندما تكون واضحة في وعيك فاستخدم الطاقة التي جمعتها لترفع نفسك فوق السحاب، وبدلاً من أن تأتيك السحب، تخيل نفسك تخرج من جسمك وترتفع إلى مكان تغلفه السحب، وبينما تفعل ذلك خذ نفسًا عميقًا بقدر العد ببطء من 1 ـ 12، وبينما تطلق زفيرك ببطء، تخيل نفسك تنزلق داخل جسدك مرة أخرى.

بعد فترة راحة، كررها ثانية ثم ثالثة، وإذا مارست هذا التمرين يوميًا، فإنك ستشعر بعد شهر أو شهرين بتغيير ملحوظ نحو الأحسن، وتعتمد تفاصيل التغيرات على حاجاتك الشخصية، وسيزداد وعيك ومعه إدراكك الحسي النفسي.

تمرين (6) الشفاء الذاتي: قف وافتح قدميك على نحو أوسع من مستوى الكتفين، مع إبقاء الرأس مرفوعًا والذراعين ممدودتين، إقلب راحة اليد اليسرى نحو الأعلى واليمنى إلى الأسفل ليتشكل وضع النجمة، قف بهدوء بشكل ساكن جداً واشعر بالطاقة الحيوية داخلك وفي راحة اليد اليسرى أولاً ثم دعها تنتشر، نشط فكرة الطاقة الحيوية التي تتدفق فيك واستمر مفكرا فيها، بعدها اجلس واسترخ وركز على التدفق وردد توكيدات مناسبة بصمت وابق متحداً بالطاقة ومسترخيًا ودع الطاقات تصب فيك لبضع دقائق، ثم ركز انتباهك على أي نقطة تعاني خللاً في جسمك وتخيل الطاقة تتدفق إليها، لا تتعجل أو تحاول جعل الشيء يحدث، اكتف بمشاهدة قوى الطبيعة العجيبة وهي تعمل، أعد صياغة رغبتك لبناء مستودع للطاقة لاستهلاكك الخاص، وجسمك يعرف أين وكيف يخزنها لتستخدمها في الشفاء والتمارين والنشاط العادي.



تخيل وجود هالة ذهبية نقية ومشرقة حولك، دعها تنمو لتصبح بشكل هرم يعلو رأسك، تخيل القمة الذهبية وهي تنمو لتصبح برجًا يعلو أكثر وأكثر إلى مستويات الوعي العليا مثل عمود هوائي يصل إلى الفضاء الخارجي، فعندما يتم هذا فإنه يعلن عن حاجتك ورغبتك في الوعي الشامل ويستلم الطاقات والوعي الصحيح الذي تريد أن تحققه.

وينبغي أن يكون لك إثبات مناسب لهذه الحالة الخاصة جداً، اطلب الدعم والرحمة من عقل أسمى ليساعدك في تطوير وتحقيق الذات لك ولكل من يتصل بك، أكد رغبتك أن الأذى لن يلحق بك أو بأي شخص آخر، واطلب الحماية والتوجيه، عبر عنها بكلماتك أنت واطلب التوجيه للتعبير عنها بصورة واضحة ومناسبة، عندها ستشعر بقوة وسلام داخلي عظيم.

طريقة سهلة للاسترخاء:

اجلس أو استلق في مكان مريح وهادئ بعيد عن الإزعاجات، البس ملابس مريحة غير ضيقة، ابدأ بأخذ نفس عميق ثم أخرجه بهدوء، كرر التنفس 3 مرات ، ابدأ من قدمك . . قل في نفسك لنفسك أصابع قدمي مرتخية . . عضلات كفي مرتخية . . ساقي . . فخذي . . الآن بطني . . أعضاء بطني الداخلية في راحة وارتخاء . . وهكذا إلى أن تصل إلى كتفيك ويديك ورقبتك ووجهك وكل عضلاتك مع أخذ نفس عميق بين فترة وأخرى، اشعر بأن جسمك ثقيل ومرتاح في المكان الذي أنت مُستَلَق فيه أو جالس عليه إلى أقصى حد، ويمكنك أن تبدأ عداً تنازلياً من 10 ـ 1 ومع كل رقم تشعر أن جسمك يزداد راحة واسترخاء .

طبعا تحتاج إلى تكرار التمرين وفي كل مرة تشعر أنك تسترخي أكثر، بعدها تستطيع أن تحدد الهدف من الاسترخاء ، هل الاسترخاء للراحة؟ هل الاسترخاء لطرد التوتر؟ هل التمرين لطرد فكرة مزعجة أو موقف معين؟

عندها يمكنك تطبيق التمرين مع هدف معين أو رسالة معينة تكررها على نفسك، مثلا تقول التوتر يتلاشى من جسمي ويتبخر . . أنا الآن مرتاح وسعيد (أو أي عبارة مناسبة لك)، مثلاً بعد أن تسترخي من أصابع قدميك إلى رأسك تبدأ في أن تتخيل مثل النافورة تخرج من رأسك ومعها تخرج كل متاعبك أو المواقف التي أزعجتك اليوم أو الأيام الماضية، ثم تتخيل النافورة تخرج من وجهك . . كتفك . . صدرك . . ظهرك . . إلى أصابع قدميك وإلى أن تصل إلى أن هذه النافورة تخرج من كل جسمك ومع هذه النافورة تخرج كل متاعبك والمواقف والأفكار المزعجة التي تريد التخلص منها، بعدها ستستيقظ وأنت تشعر بخفة وراحة .

تخيل أن أسهمًا نارية تخرج من رأسك ومعها كل همومك مع عيوبك مع سلبياتك مع كل شيء يضايقك . .

وبعدها تخيل نفسك أمام مصعد كهربائي . .

ينفتح الباب . . تدخل . . وتختار الطابق ال 100 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100. الآن . . ينفتح الباب . . وينتظرك شخص . . (أيًا كان، تخيله . . سواء شخصًا تعرفه أو لا . . المهم شخص ترتاح إلى شكله وإليه)

طبعا يبتسم لك . . ويرحب بك . . تصافحه . تشكو إليه جميع ما يؤلمك . . تحكي لـه عـن كل ما تتمنى . . وهو يقول لك . . أنه لا يوجد شي مستحيل . . بل يـشجعك وينـصحك . . ترتاح إلى الحديث معه . . وبعدها . عد في داخلك . . واحد . . اثنين . . ثلاثة . . افتح عينك . .

استرخِ:

إن قمة الأداء تتحقق بالمشاركة بين الذهن والجسم، والاسترخاء البـدني مـرتبط ولاشـك بالحالة الذهنية، فالاسترخاء يساعدك على الانتقال من حالة المشاكل الملحة، فالعقـل المنـشغل هو الذي يدير المشكلة عدة مرات ومن عدة زوايا، وتبدو له مستعصية على الحل. وتتعقد شـيئًا فشيئًا. وكثير من أمثلة التفكير الإبداعي تحدث عندما يكون الناس قانعين بأنفسهم ومـسترخين بدنيًا.

فقد كان أينشتاين راقدا على كومة من العشب الجاف عندما تخيل أنه يقوم برحلـة فـضائية يركب فيها على شعاع الضوء. وكان بين النوم واليقظة عنـدما حلـم بحيوانـات تـشبه الثعـابين يطارد بعضها ذيول بعض، وقد أسفر هذا عن اكتشافات عظيمة.

إذن الاسترخاء أحد الظروف المواتية للإبداع:

ومهارة الاسترخاء مهارة يسهل تعلمها وتحسينها باستمرار كلما خصصت وقتا كافيا لها، وكلما تمكنت من السيطرة على حالتك الذهنية أحسنت استغلال طاقاتك الإبداعية.

تدريب الاسترخاء:

- اجلس لمدة عشرين دقيقة أو نصف ساعة في غرفة هادئة لا يقاطعك فيها أحد.
- يمكنك إطفاء المصابيح.
- إذا كنت جالسا باعد بين قدميك، وضع يديك إلى جانبيك.
- وإذا كنت مضطجعا فاستلق على ظهرك، وارفع ركبتيك واستند برأسك إلى وسادة صغيرة.
- أغلق عينيك بهدوء، واجعل تنفسك هادئًا ومنتظمًا.
- وفي كـل مـرة تطلـق فيهـا زفـيراً، ردد كلمـة "اهـدأ" أو أيـة كلمـة أخـرى تـساعدك علـى الاسترخاء، وتخيل أن كل مخاوفك وهمومك تطير بعيدًا عن جسدك.

- الآن ركز على كل مجموعة عضلية . أولاً اضغط على عضلات أصابعك ورسغيك وساعديك . أطبق قبضتي يديك بشدة، وكرر الأمر عدة مرات قبل أن تريحهما .
- تخيل أن كل الضغوط العصبية التي تعانيها قد خرجت من أصابعك مرورا بذراعيك أولاً .
- ركز الآن على تنفسك، وكرر الكلمة التي ترددها للهدوء في كل مرة تطلق فيها زفيراً .
- قم بعد ذلك بضغط رأسك بشدة تجاه الوسادة أو ظهر الكرسي كي تريح عضلات رقبتك .
- عد إلى خمسة ببطء ثم أرح رأسك .
- ادفع كتفيك إلى الأمام بأقصى طاقة لديك، وارفعهما إلى أعلى، وبعيدا عن مسند الكرسي .
- عد إلى خمسة ببطء قبل أن تسترخي تمامًا .
- أثناء ذلك كله، حافظ على تنفسك هادئًا منتظمًا، وردد كلمة الهدوء بينك وبين نفسك .
- اضغط عضلات الفكين واللسان، من خلال إطباق أسنانك العليا والسفلى بإحكام، والضغط بلسانك قبالة سقف الحلق .
- اضغط عينيك بشدة، وقَطِّب جبينك . عد إلى خمسة ببطء مع كل ضغط، ثم استرخِ تماما بعد ذلك، واشعر أن توترك يغادر كل جزء من أجزاء جسدك .
- استنشق أكبر قدر من الهواء حتى تشعر أنه لا يوجد متسع في صدرك لاستنشاق المزيد، وفي الوقت ذاته اجعل معدتك مسطحة كما لو كنت تتوقع تلقي ضربة فيها .
- احبس أنفاسك وانضغاط معدتك للحظات قليلة .
- افعل نفس الشيء مع ساقيك وكاحليك وردفيك .
- شد أصابع القدم ومد ساقيك، واضغط على ردفيك .
- احتفظ بهذا " الشد والمد والضغط " إلى أن تعد ببطء إلى خمسة، ثم استمتع بشعور الاسترخاء بينما تحافظ على تنفسك هادئًا .
- تخيل أن كل التوتر يغادر جسدك .
- لاحظ كيف تتحرر من التوتر في كل جزء من أجزاء جسدك، والهدوء الذي تشعر به كلما رددت كلمة " اهدأ " مع كل زفير .
- إذا عاد التوتر لأي جزء من أجزاء جسمك، كرر التدريب .
- ابدأ في الشعور بالبهجة والإحساس بالاسترخاء .

- مع زيادة التدريب على الاسترخاء ستتمكن من اختصار الخطوات والشعور بالاسترخاء الكامل في أي مكان تكون فيه. عليك أيضا التخلص من الأفكار المتزاحمة في رأسك ليكون استرخاؤك تامًّا ومريحًا .

تمارين الطاقة:

الطاقة موجودة في كل إنسان ولكن تختلف قوتها من شخص إلى شخص، ومن المعلوم أن الكفين والأصابع هي المصدر الذي تخرج منه القوة (الطاقة). والأصابع أكثر إحساسًا من الكفوف علمًا أن الأصابع كلها تجري فيها الطاقة ماعدا إصبع البنصر .

فلذلك يجب تمرين الكفوف والأصابع والتمارين كثيراً، وسنذكر عدداً منها . قبل البدء بالتمارين أحب أن أوضح أن اليدين إحداهما موجبة والأخرى سالبة وتختلف من شخص إلى شخص ولكن في الأغلبية تكون اليد اليمنى موجبة، واليد الموجبة هي اليد (الفاعلة أو المعطية) .

الاتصال بالأرض Grounding:

هذا التمرين يصل طاقتك بالأرض بطريقة آمنة وثابتة. وللتخلص من الطاقة غير المرغوب فيها وأخذ الطاقة النظيفة والمتوازنة من الأرض. .

تمرين طاقة الأرض:

الطريقة: اترك كل شد الأعصاب ، أرخِ كتفيك ، هدئ نفسك ، ركز فيما تفعل ، وجهْ تركيزك إلي المكان والوقت الذي أنت فيه. اترك كل الطاقة النشطة فيك ، اتركها لكي تنسحب إلي الأرض. ببطء، وخذ نفسًا عميقًا وهادئًا .

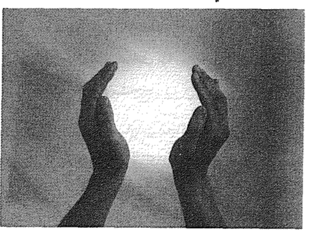
اجعل الطاقة التي تتركها للأرض تتمدد إلي داخل الأرض مع تركها أيضا متصلة بك ، حس بالطاقة كأنها جذور لك في الأرض تتمدد إلى أعماقها كـ " مرساة السفينة " . تلك الجذور تجعل طاقتك متوازنة ، تجعلك لا تشعر بدوار أو دوخة ، وتأخذ وتعطيك أي طاقة لكي تجعلك في حالة اتزان كامل كما يجعلك هذا تفقد كل إحساسك بالتوتر . اترك أو اصرف كل الطاقة السلبية أو غير المرغوب فيها من خلال تلك الجذور للأرض.

بعض المشكلات التي يمكن أن تحدث :

- أن لا تشعر بأي شيء عندما تحاول أن تتصل بالأرض؟

تأكد من استرخائك ، لا تخف ولا تكن في وضعية دفاع . قم بالتمرين في هدوء .

تمرين (1) للكفين: في البداية يجب أن تكون مسترخيًا وهادئًا ، وبارتياح تام بعد ذلك تضع كفيك متقابلتين وتكون أصابعك منحنية قليلاً ؛ أي كأنك ممسك كرة ، بعد ذلك تغمض عينيك وتبدأ يدك الفاعلة ، وهي اليد اليمنى ، بالدوران على اليد اليسرى وباتجاه عقارب الساعة مع ملاحظة أن الدوران يكون بشكل بطئ مع ابتعاد يدك اليمنى عن يدك اليسرى بحوالي 4 سم حتى لا تبتعد عن مجال الطاقة في يديك . هنا تستشعر أن الطاقة كرة بين يديك وأنت تمسك هذه الكرة وتضغطها بلطف مع استمرار دوران يدك اليمنى الفاعلة ، والصحيح أنك بقوة استشعارك وبعد فترة ثلاث إلى خمس دقائق ستشعر فعلا بوجود طاقة بين يديك بشكل كرة وحينما تضغط ستحس أن هنالك تنافراً بين يديك ؛ هذا التنافر هو الطاقة وهذه الطاقة موجودة لدى كل إنسان وتستطيع تقويتها بالتمارين .



يجب تنظيف يديك من الطاقة بعد الانتهاء من هذا التمرين ، وبعد الانتهاء من أي تمرين للطاقة باليدين ؛ وذلك بأن تقوم بتمرير إصبع الإبهام على عضلات أصابعك ابتداء من الإصبع الصغيرة وانتهاء بالسبابة لكلتا اليدين وأن تتخيل أنك ترمي بالطاقة في نار ، مع مراعاة عدم عمل التمرين قبل النوم .

تمرين (2) العين الثالثة : اجلس في مكان هادئ وفي ضوء مثالي ، ولا تفتح كل الأنوار ولا

تجلس في الظلمة . . ضع إصبعك الوسطى على المنطقة التي بين عينيك والجبين . . لا تضغط وتوتر يدك . . فقط ضعها على هذه المنطقة . . افتح عينيك وأغلقهما عدة مرات؛ أي ارمش بشكل طبيعي ثم أغلق عينيك وتخيل أن عينًا بدأت تظهر في المنطقة التي تلمسها بإصبعك وهي مغلقة مثل عينيك الماديتين المغلقتين، واجعلها تتشكل في خيالك حتى تراها واضحة . . الآن افتح عينيك وتخيلها تفتح هي الأخرى وارمش عدة مرات وهي ترمش مع عينيك وإصبعك لا يزال في مكانه . حاول أن تشعر بوجودها وأن إصبعك يتحسسها بالفعل ويتحسس حركة رمشها وهي تفتح وتغلق، أبعد إصبعك بعد أن تتيقن من إحساسك الصادق بها . . وسترى مسارات الطاقة بألوانها . . وإن لم ترها فحاول مرات أخرى وستنجح . .

هناك فرق بين مسارات الطاقة التي ستراها وبين تأثير الضوء على العين . . مثلاً لو أنك كنت تنظر لمصدر ضوء وركزت عليه ثم أغمضت عينيك وفتحتهما لترى صفحة بيضاء مثلاً فسيتراءى لك أضواء وألوان ناتجة عن التركيز على الضوء؛ لذا حاول ألا يكون مصدر للضوء مركزًا على عينيك كي لا يلتبس عليك حقيقة ما تراه . . فتظن أنك ترى مسارات الطاقة بينما أنت في خداع بصر . .

تمرين لزيادة قوة العين ومغناطيسيتها والجلاء البصري:

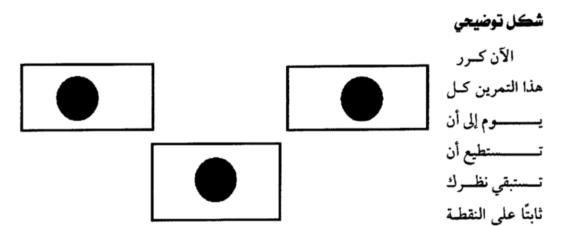
أحضر ورقة بيضاء مسطحها 15سم مربعة . . . ارسم بوسط الورقة دائرة سوداء بدون فراغ داخلي؛ أي كلها سوداء . . .

الآن ثبت الورقة مقابل نظرك وحدق في الدائرة السوداء . . وكرر العمل مرتين أو ثلاث مرات . وقم بتثبيت ورقة أخرى متماثلة بزاوية لأعلى اليمين وأخرى بزاوية لأعلى اليسار .

وقم بالتحديق في كل ورقة على حدة، وبدون تحريك الرأس فقط حرك العينين للورقة الأخرى واحدة تلو الأخرى .

شكل توضيحي

الآن كـرر هذا التمرين كـل يـــوم إلى أن تـــستطيع أن تـستبقي نظـرك ثابتًا على النقطـة



السوداء لمدة ربع ساعة بدون أن ترمش أو أن تدمع عيناك . .

إذا وصلت إلى هذه المرحلة تأكد أن نظرك حاز القوة المغناطيسية .

وكل يوم تستطيع أن تزيد مدة التحديق ، ومدة التحديق ترجـع إلى المتـدرب ، مـثلا هنـاك أناس يستطيعون التحديق لأول مرة لمدة خمس دقائق وهناك أنـاس لـن يـستطيعوا أداء ذلـك إلا لمدة قصيرة ؛ أي أن قدرة التحـديق متفاوتـة مـن شـخص إلى آخـر ، المهـم مهمـا كانـت قـدرة التحديق متفاوتة ، فعلى المتدرب أن يستمر في هذا التمرين إلى أن يـصل إلى ربـع سـاعة ، وهـذا وللعلم من أهم التمـارين ؛ لأنـه الخـاص بالقـدرة علـى التنـويم المغناطيـسي والـسيطرة علـى العقول ، أما باقي التمارين فهي للتدريب على تحريك الأجسام عن بعد . . . وهذا التمـرين لـه تمرين متمم ، والتمرين المتمم هو كيف تقاوم النظر المغنط إذا وجه إليك .

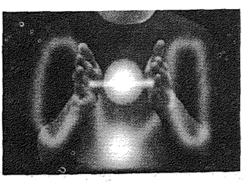
ومـن نتـائج التمـرين القـدرة علـى تنـويم أي شـخص مغناطيـسيًا بمجـرد النظـر إليـه ، والقدرة على توجيه أوامر عقلية إلي أي شخص بمجرد النظر إليه دون تنويمه ؛ أي القـدرة علـى الإيحاء إليه بشيء ما .

تمرين أخر لفتح العين الثالثة: أولاً لا بد أن تكون الأعصاب في حالة سكون . . ونستطيع تسكين الأعصاب إما بتمارين الاسـترخاء وإمـا بـالنظر إلى طـرف شـعلة شمعـة في الظـلام . . (طرف الشعلة وليس منتصف الشعلة) . ومن ثم ننظـر في مـرآة كـبيرة بحيـث نـستطيع أن نـرى الوجه كاملاً ونركز النظر على منطقة العين الثالثة . . . سـنرى الوجـه أشـبه بالـسراب وسـتبدأ ملامح الوجه بالاختفاء شيئًا فشيئًا ابتداءً من العيون . . . وسنشعر أن جسمنا الفيزيائي قـد بـدأ بفقد من وزنه . . وربما تتأرجح أيضًا إن كنت واقفًا . المهم أن تركز على اللاوعي . . .

تمرين آخر: تخيل نفسك في حيز ضخم من الفراغ المظلم وأبق على هذا التصور، استمر حتى تشعر أن جسدك قد أسقط في ذلك الفراغ بالفعل وأنك هناك حقيقةً. ركز على وجودك هناك وفجأة يظهر لك وبسرعة عدو سريع لا يمكنك أن تمسكه ثم تدخل معه في قتال حقيقي وتجابه سرعته وقدراته العالية وتحاكيها وتجد نفسك أقوى وأسرع منه وتستطيع أن تقرأ أفكاره، قاتله مع فرق أنك أنت الأقوى والأفضل منه.. قاتله بقدر ما تستطيع ولا تنسَ أن تشعر أنك سيد الموقف، وإذا أردت أن تنهي المعركة فافتح عينيك أو انهيها بكل بساطة.. مع مرور الوقت ستلاحظ تحسنًا كبيرًا في تمرينك وستجد أنك أسرع وأقوى أدِّ هذا التمرين مرتين في الأسبوع على الأقل.

هذا التمرين يفيد أكثر لاعبي ألعاب الدفاع عن النفس، وسهل عليهم، وإن كنت لا تلعب رياضة قتالية فإنه يمكنك تطوير تمرين تصوري على نفسك مشابه ولكن في المجال الذي تبرع فيه.

تمرين آخر: تمرين لتنشيط مراكز الطاقة، بقدر ما تتخيله صعبًا ستجده سهلاً عندما تتقنه، وهو يعتمد على قدرتك على التصور وينشط أحد مراكز الطاقة في الجسم. طبعًا كل تمرين يحتاج لمكان هادىء بعيدًا عن الهواتف والضجيج وفي مكان مريح. حاول أن تبقي عينيك مغمضتين، وابحث عن نقطة داخل جسدك، وستجدها بالتحديد تحت السرة بأربعة سنتيمترات.



ركز على هذه النقطة وتصور أن في هذه النقطة كرة دوارة من الطاقة الخضراء اللون وأن هذه الكرة هي المركز الذي ستسحب منه الطاقة من داخل جسمك إلى خارجه، اشعر بها وهي خارجة من هذه الكرة الدوارة وتسري كأشعة ببطء داخل جسمك كله وتملؤه من داخله وحتى سطحه الخارجي، واجعل يديك على شكل كأس كأنك تمسك كرة ككرة البيسبول وأنت لا تزال تتصور الطاقة تخرج من كرتك الدوارة تصور الطاقة تسري في يديك وتخرج من كل يد

وتتجمع لتكون كرة في يدك كأنها أشبه بدوامة أشعة تدور حول بعضها على شكل كرة، بعد فترة ستحس ببعض الدفع في يديك؛ أحيانًا موجات وقد يتطور الوضع مع الوقت لبضع شرارات تشعر بها وقد تصل إلى مرحلة تجعله مرئيًا إذا أتقنت التمرين كما يفعل القليل من كبار المدربين. ركز ألا تجعل التمرين مجرد إحساس بل يجب أن تتصور الشيء؛ أي عندما تغمض عينك تراه كصور حقيقية تحدث معك.

مجرد أن تصل لمرحلة تشعر بشيء ما فيها، حتى لو كان ضعيفًا، فهذا يعتبر تقدمًا كبيرًا؛ لأن هذا التمرين بالذات من أصعب التمارين تنفيذًا. . في البداية فقط. هناك عدة تمارين يجب أن نقوم بها في الظلام الفعلي وليس الصوري.

ولكن ما يلفت الإنتباه أنه عندما تفتح عينيك فسترى خطوطًا ملونة بألوان قوس قزح شكلها ليس أفقيًا ولا عموديًا. . بل هي وسط بين العمودي والأفقي. . وأكثرها ظهورًا اللون الأخضر والأصفر أما الأخضر فليس أخضر حشيشيًا بل أخضر قريبًا إلى حد ما إلى اللون الفسفوري. . . ولكن ما إن يعود إليك تركيزك الكلي، فإن تلك الخطوط تختفي، وإذا حدقت في الظلام بشيء من السكينة والاسترخاء ترى الخطوط بشكل واضح، وترى أيضًا في الظلام ذرات مضيئة كشرار بلون الضوء، ونقطة الإرتكاز تلك التي يعتمد عليها التمرين الثالث تقع تحت السرة بأربعة سنتيمترات.

تنفس طاقة الألوان:

الإنسان يستطيع تنفس طاقة الألوان. . .

يجب أن نرخي جميع عضلاتنا من القدمين إلى الرأس. . ولنبدأ بالقدم اليمنى. . ثم اليسرى. . ثم الساق اليمنى. . ثم الساق اليسرى. . فالركبة. . ثم الوسط. . فالمعدة. . فالصدر ثم اليدين، ثم الرقبة فالرأس، وفي كل عضو يجب أن نفرغه من أي نشاط فيه وألا يكون هناك تقلص في أي عضو خاصة في الوجه أو اليدين والكتفين والخدين. . .

ويجب أن يضع الإنسان نفسه في حالة هدوء وسكون وتنفس هادئ عميق، وأن نبعد عن أفكارنا كل شيء إلا الشيء الوحيد الذي نتدرب من أجله. . وكل ما يجب على الإنسان أن

يعمله هو أن يتخيل نفسه في الصورة الصحية الجميلة التي يريد أن يحققها . هذه الصورة الذهنية يمكن أن تحصل عليها عندما تفكر في الماضي، عن أسعد وقت قضيته، سواء في حفلة أو ترفيه أو على شاطئ أو في زيادة . . كيف كنت . . كرر تصور هذا المشهد في صورة ذهنية في خيالك، اختر المشكلة التي تواجهك وحددها . . بحيث تكون مشكلة واحدة فقط من مشاكلك . . مثلا تجعيد تحت العين . . خذ هذه المشكلة فقط . . في هذه الحالة تحتاج إلى اللون القرنفلي . . أحضر ورقة أو قطعة قماش من هذا اللون وضعها أمامك . . . تخيل هذا اللون جيدًا وتنفس بهدوء وتخيل اللون أمامك على مستوى عينيك . . . تنفسه بحيث يدخل معك في الهواء الذي تتنفسه . . وبعد عشرة أنفاس أو حوالي ذلك . . اهدأ ثم تنفس اللون ووجهه إلى المنطقة التي تريد علاجها وهي تحت العين . . تخيل أن هذا اللون الذي حصلت عليه بتنفسك قد أرسلته إلى تجعيد تحت العين . . . وحينئذ اكتم نفسك، وتخيل أن اللون وصل إلى منطقة التجعيد . . وتخيل الجلد وهو سليم . . وكأن اللون أعاد للبشرة نعومتها . . كرر التمرين ثلاث مرات . . . .

التركيز والتخيل يوصلان إلى الطاقة العليا وهي أساس كل شيء، بعد ذلك يمكنك أن تعمل التمرين على مكان آخر في وجهك . . كرر ذلك على بعض الأمكنة ثم توقف قليلا .

وأحسن وقت لهذا التمرين هو أول ما تستيقظ في الصباح وقبل النوم مباشرة

والغرض من كل ذلك أن العقل الواعي هو الذي يصدر للعقل الباطن التعليمات بطريقة واضحة، بحيث يتأثر الجسم الأثيري بتلك التعليمات مما يساعده على الشفاء من الأمراض

وبالتالي شفاء الجسم العادي الذي هو تحت الجسم الأثيري .

تمرين تخاطر:

أولا : ارقد مستريحا على أريكة أو سرير أو اجلس على كرسي تراه مريحًا حقًّا، وعليك أن تشعر أن الكرسي أو السرير قادر على تحمل وزنك وأنه يريحك تماما من كل عناء .

ثانيا : ركز انتباه عقلك الشعوري في هدوء على إحدى ساقيك، اجعل بتأثير إرادتك هذه الساق ترتفع إلى الأمام أو لأعلى حسب الحال، وعندما تبدأ بالإحساس بالإجهاد - لربما كان بعد دقيقة من بدء التمرين فتخلَّ عنها ذهنيًّا ودعها تسقط كما لو كانت

انفصلت عن جسمك تماما، والآن اسحب انتباه عقلك الشعوري من هذه الساق وركز على الساق الأخرى بالطريقة بنفسها، وهكذا اليد اليمنى فاليسرى ارفعها ثم دعها تسقط وتخلَّ عنها ذهنيًا، كذلك مع الرقبة ارفعها قليلا لمدة دقيقة حتى تحس بالإجهاد ثم دعها تسقط لترتاح، وهكذا البطن والصدر حتى تكون في النهاية مسترخيًا تمامًا طالبًا للراحة والسكون بعد الجهد الشعوري الذي بذلته.

ثالثا: خذ أنفاسًا عميقة دون عدد معين، ومع كل شهيق وزفير أشْعِرْ نفسك أنك تسافر بعيدًا عن جسمك المادي وترحل عنه؛ ستشعر بذلك فعلاً بعد فترة تقارب ثلاث الدقائق أنك بالفعل بدأت تغادر هذا الجسم لا شعوريًا.

رابعا: الآن وأنت في هذه الحال ستكون مستشعرًا لثلاثة أمور:

الأول: الذاكرة (فسوف تتعامل مع نفسك وَفْقَ ما تتذكره من أحداث وتجارب وصور ذهنية لا رابط بينها) وهذا المستوى هو الذي سوف يسعفك في تحويل الأمواج الفكرية إلى صور وأحداث تفسر وَفْقَ ما تحمله أنت من مشاهد وخبرات مختزنة في مجال الذاكرة.

الثاني: قدراتك الخلاقة: بمعنى انك الآن على أهبة المعرفة الإشرافية لتلقي الانطباعات والأمواج الفكرية، ففي هذا الوقت بالذات تكون في أرقى المستويات وأنجح الأوقات لتلقى الرسائل الفكرية.

الثالث: قدراتك العلاجية أو بمعنى آخر الإيحاء الذاتي، فهنا يمكنك أن تستغل هذه الغيبة الخفيفة لإرسال الايحاء الذاتي لعلاج سلوك سيئ أو علاج مرض عضال، فاللاشعور هنا في قمة الانتباه.

خامسًا: الآن استشعر وجود شاشة بيضاء أمامك تغطي كل شيء أسود ويجب أن تشعر أن بياضها يبهرك وتشعر بقوته.

سادسًا: الآن تبدأ في إدخال صورة الشخص الذي تود أنت أن تتلقى رسالة أو رسائل فكرية عنه ومنه ولديك ثقة في عقلك الباطن أنه بقدراته الخلاقة أنه سيسعفك في تلقي

الانطباعات وما عليك سوى تسجيلها من خلال ذاكرتك اليقظة مع الاهتمام بالصور التي تحمل معها نبضات حسية، أي مشاعر مميزة بخلاف أية صورة لا قيمة لها حسيًا، وبعض العلماء يقول إن علامة الصورة التي تحمل معها نبضات حسية من غيرها هي أن الصورة التي تحمل قوة حسية تستمر معك فترة طويلة؛ لربما ساعة أو أكثر، مرافقة لمشاعر معينه، أما الصورة التي تأتي وتذهب ولا تزعجك فلا قيمة لها. ومن الأفضل أن تتم عملية الترنم مع عقل أو عقول الآخرين عند كونهم نائمين، فهنا تستطيع التغلب على عقبة عسيرة، وهي عقبة تتمثل في أنهم لو كانوا يقظين فهناك عقبة الشعور وأنت عند التلبثة تحتاج مخاطبة اللاشعور فيهم.

التأمل الديناميكي Dynamic Meditation :

الحواس الخارقة يمكن الدخول إليها من خلال التأمل الديناميكي الذي يعتبر بوابة للدخول إليها، ويعتبر في البداية تدريبًا وتحسينًا لقواك الخارقة. أما كيفية أداء التأمل الديناميكي فيعتبر نوعًا من الاسترخاء، وفي الوقت نفسه يحتاج إلي تركيز وخيال وفي بعض المراحل فراغ التفكير من أي شيء. اقرأ أولا الخطوات ثم نفذها:

1. اختر مكانًا مريحًا ساكنًا، وحاول أن يكون مكانًا لا يمكن مقاطعتك فيه.
2. اجلس في هذا المكان، واجعل الأطراف بعيدة عن الأخرى؛ أي اليد بعيد عن اليد الأخرى والساقين في وضع متواز.
3. لا تفكر في أي شيء سوي نفسك وجسمك وأنك هنا (أي في المكان الذي أنت فيه).
4. خذ نفسا عميقا، وفي الوقت نفسه انظر بعينيك إلي الأعلى وهي مغلقة (أي أدر عينك إلي الأعلى دون أن ترى شيء) واحبس نفسك لثانيتين ثم أرجع كلاً من الرئة والعينين إلي وضعهما الطبيعي، لكن أبقِ عينيك مغلقتين بهدوء.
5. الآن حرك كل تفكيرك ووعيك إلي كل جزء من جسمك من الأسفل إلي الأعلى، واجعل كل جزء يسترخي بدوره. مع التذكير بأهمية استرخاء الفكين والأطراف.
6. أنت الآن في حالة استرخاء تام وما فعلته هو جزء من تمارين الاسترخاء، والآن ننتقل إلى الجزء الثاني وهو التخيل، تخيل بابًا (أي باب) وأن بعد هذا الباب يوجد الملجأ الداخلي،

وهو يسمي (Inner Sanctuary) وهذا المكان الداخلي تشعر فيه بالأمان والحماية والراحة والخصوصية بتخيل أنك تفتح هذا الباب وتمسك بمقبضه وتفتحه، وحاول أن يشمل تخيلك كل أحاسيسك من لمس وصورة، وإن أمكن رائحة.

7. بعد فتح الباب ادخل إلي ملجأك الداخلي وخذ بعض اللحظات لكي تتجول في المكان (أي تتخيل أنك تتجول في المكان) وتخيل تصميمه ، أثاثه بل ويمكنك أيضا أن تصممه بنفسك، المهم أن يكون مكانًا تشعر فيه بالحماية والراحة.

8. بعد أن تألف المكان تبدأ رحلتك لتحسين قواك الخارقة ، تخيل وجود كرسي مريح وشاشة كبيرة (هذا إن لم تتخيلهم في ملجأك) هذه الشاشة عبارة عن شاشة العقل لتصوير أفكار عقلك؛ أي شاشة مرتبطة بعقلك، ويمكن تخيل هذه الشاشة بأنها تأخذ كل مجال رؤيتك.

9. من هنا يتوقف تخيلك، فلن تتخيل أي شيء آخر، فقط اجلس على الكرسي وشاهد ماذا تعرض الشاشة (لا تتخيل أي شيء) فقط شاهد ماذا يعرض على الشاشة، وفرق بين الأشياء التي تقصد أن تراها والأشياء التي تجيء بدون أي قصد منك، فقط أفرغ تفكيرك. ولا تفكر في أي شيء، وشاهد ماذا يعرض على الشاشة ـ دون أن تقصد أن يعرض أي شيء على الشاشة ـ أهم شي في هذا الموضوع هو (أن تترك) نعم أن تترك الشاشة تعرض دون أي تدخل منك أنت، فقط شاهد كأنك في السينما وليس لديك أي تدخل، فقط تشاهد. واشدد على هذه الفقرة لأنها من أهم الأجزاء في كل الموضوع (أرجو أن تقرأ تعليقاتي على هذا الموضوع بعد انتهاء الشرح).

10. اقض بعض الوقت في المشاهدة واعلم أنك كلما شاهدت أكثر كان تدريبك لقواك الخارقة أكثر لكن ركز لأنه ليس أي صور تراها هي المقصودة؛ فالمقصود المشاهد أو الصور التي تراها التي تأتي دون قصد أو تأتي وحدها وأنت تشاهد شاشة العقل.

هذا هو كل شيء. يمكنك الآن أن تنهي كل شيء بفتح عينيك، لكن هناك طريقة ألطف لكي تعيد وعيك للعالم المحسوس.

1ـ قل واحد عقليا (أي في سرك) ولا تجعل جسمك يتوتر؛ اتركه في حالة الاسترخاء.

2ـ قل بفمك اثنين وشد جسمك وأطرافك لأنك على وشك النهوض.

3 قل ثلاثة وفي الوقت نفسه افتح عينيك وانظر حولك ويمكنك أن تمشي إن أردت.

يعتبر هذا أحسن تدريب لقواك الخارقة، لأن عقلك يستقبل الكثير والكثير؛ فالمعروف عن العقل البشري أن هناك أجزاء كثيرة مجهولة وظائفها حتى الآن، وبهذا التدريب تمرن نفسك على رؤية هذه الأشياء ومعرفة إن كانت أحاسيسك الخارقة صحيحة أم لا (مثلا عندما تأتي لك فكرة أن أحدًا يفكر فيك) فهل تعرف أن هذه الفكرة جاءت لك كفكرة من قواك الخارقة أم مجرد فكرة مرتبطة بعدة وقائع في العقل وهنا أقول ما فائدة هذا التمرين لقواك الخارقة؛ هو أنك تمرن نفسك عل استقبال هذه الأشياء بشكل أكبر (كما قلت أن تترك عقلك يعرض عليك).

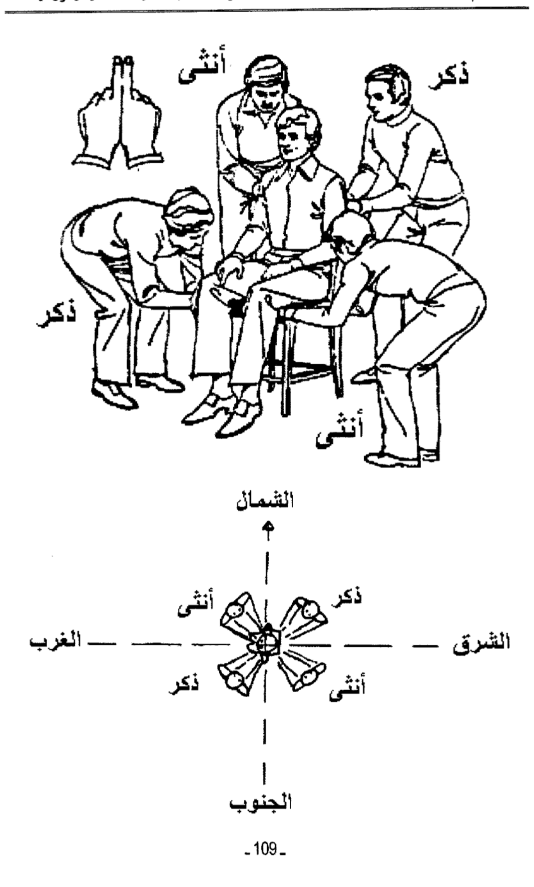
وأن تري بشكل أكبر ماذا يري عقلك؛ لذلك يعتبر هذا التمرين من أهم الأجزاء لتطوير قواك الخارقة. فبعد الاسترخاء والدخول في مرحلة من مراحل السمو وأثناء التنفس ومن خلاله ابدأ رحلة الدخول إلى عالمك الذاتي؛ وذلك العالم شبيه إلى حد ما بالمدينة الفاضلة التي تحوي بين جنباتها أجمل ما خلق من النعيم والجمال والفضيلة.

تمرين الارتفاع Levetation:

هذا التمرين يتم جماعيًا ويحتاج إلى عدد لا يقل عن خمسة أشخاص، ويجلس أحدهم على كرسي بدون مساند، وسيقوم أربعة أشخاص برفعه بمجرد الأصابع، .وللحصول على أفضل النتائج، يجب أن يجلس الشخص مواجهًا لإتجاه الغرب (كما في الصورة).

يبدأ الاشخاص كلهم بأداء بعض تنفسات عميقة من الأنف ولعدد تسع دورات تنفسية.

ثم بعد ذلك يتم الرفع بالأصابع معًا وفي التوقيت نفسه سوف يرتفع الشخص الجالس مهما كان وزنه. (انظر الصور)


أنثى
ذكر
ذكر
أنثى
الشمال
أنثى
ذكر
الغرب
الشرق
ذكر
أنثى
الجنوب



مغناطيسية الوجه (لصق ملعقة على الوجه)

تنفس المخ:

تمرين لتطوير إمكانات وقدرات المخ



أن تكون قادراً على إلصاق ملعقة على وجهك ، هي ظاهرة من إحدى ظواهر قدرات وإمكانات المخ المستترة. تنفس المخ هو طريقة لتطوير الإمكانية غير المحدودة لمخ الإنسان. هو الطريق الأكثر فاعلية لتنمية قوى وقدرات المخ ، ولكي تحظى بحياة مبدعة منتجة ، وحياة هادئة. تخيّل لو أن عدداً كبيراً من سكان العالم يعيش هذا النوع المبدع والمنتج ، والهادئ من الحياة. مستقبل الأرض سيتغيّر. إنّ الملعقة التي تلتصق على وجهك ... هو المفتاح إلى تغييرك ، تغير حياتك ، والعالم كله.

ما الطاقة؟

تنفس المخ هو طريق ضبط وتطوير الإمكانات الخفية من المخ. وأثناء تطويّرك للمخ، سوف تمر وتجرب مثل هذه الظواهر الغريبة والمتنوّعة. كيف تكون مثل هذه الظواهر محتملة؟

هل يجب أن نحاول إلصاق الملعقة الآن؟ أحضر ملعقة واحملها إلى مركز جبهتك. ألصقها هناك واترك ببطء كلتا يديك. واحد، اثنان، ثلاثة. هل ملعقتك التصقت؟ غالبًا لا.

سأقدّم لك الآن مفهوم الطاقة Chi لتطوير قدرات مخك المستترة حتى تصبح قادراً على إلصاق الملعقة على وجهك.

إذن، كيف يمكنك أن تطوّر مخك وتنشطه وأنت لا تستطيع مسّه أو تمرينه كما يمكنك أداؤه مع ذراعيك وأرجلك؟ في هذا الأسلوب نستخدم الطاقة لتمرين المخ. فما الطاقة؟ هل يجب أن نكتشف ماهية الطاقة؟

الطاقة هي بمثابة الوقود والكهرباء للجسم فهي التي تمده بالحياة وبالقدرة على أداء الأعمال المختلفة بالإضافة إلى القدرات الخاصة.

على سبيل المثال، في الطبّ موجات المخ واهتزازاته يتم استخدامها لقياس طاقة المخ كموجات دماغية. وهذه الأيام هناك كاميرات متقدمة وأجهزة تستطيع تصوير الهالة أو مجال الطاقة المحيط بالإنسان وتستطيع من خلالها رؤية اللون مباشرة وحجم الطاقة بعينك.

دعنا ننشط حسّاسية الجسم للطاقة مستخدمين المنطقة الأكثر حسّاسية من جسمنا، ألا وهي أيدينا.

الخطوة الأولى ـ اشعر بالطاقة:

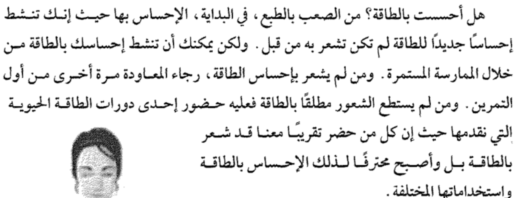
إنّ الجزء الأكثر استجابة للإحساس بالطاقة من جسمنا هو الكف. إنّ اليدّ هي الجزء الأسهل للإحساس الطاقة.

تمرين (1) الشعور بالطاقة: ارفع أيديك وهزّ رسغيك. حركهم وهزهم أسرع.

الأسرع والأسرع ... تبدأ بالشعور بإحساس ما في يديك.

تحسّ بالهواء الذي حول يديك . تحسّ شيئًا مثل كرة القطن ، مثل الهلام ، هذا إحساس الطاقة . اشعر بهذا الإحساس .

الآن . . هزّ رسغيك ، أسرع وأسرع . . واحد . . اثنان . . ثلاثة . . توقّف ! وابْقَ ساكنًا .



بدون تحريك يديك ، فقط اشعر بالإحساس بهما . أيّ نوع من شعور تشعر به الآن؟ هل تشعر بتدفق الكهربية في يديك؟ هل تشعر بالنغز أو التنميل أو الحرارة أو النبض؟ هذا هو إحساس الطاقة الذي يتدفّق من خلال جسمك .

هل أحسست بالطاقة؟ من الصعب بالطبع ، في البداية ، الإحساس بها حيث إنك تنشط إحساسًا جديدًا للطاقة لم تكن تشعر به من قبل . ولكن يمكنك أن تنشط إحساسك بالطاقة من خلال الممارسة المستمرة . ومن لم يشعر بإحساس الطاقة ، رجاء المعاودة مرة أخرى من أول التمرين . ومن لم يستطع الشعور مطلقًا بالطاقة فعليه حضور إحدى دورات الطاقة الحيوية التي نقدمها حيث إن كل من حضر تقريبًا معنا قد شعر بالطاقة بل وأصبح محترفًا لذلك الإحساس بالطاقة واستخداماتها المختلفة .



الخطوة الثانية : كلكم قد أحسستم بالطاقة ، أليسَ كذلك؟ الآن دعنا نقوم بأداء تمرين يستخدم حسّاسيتنا وإدراكنا للطاقة وذلك لتركيز وعينا على جسدنا لزيادة التركيز . وهذا التمرين ضروري ؛ لأنه يعتبر الأساس لمعظم تمارين الطاقة .

تمرين (2) : ارفع يديك ببطء لفوق أمام صدرك مواجهتين بعضهم البعض . إترك حوالي 5 سنتيمترات بين كفيك وركز عليهما جيداً . إذا شعرت بيديك ، ستشعرّ بالحرارة بينهما . وإذا ركّزت أكثر فإنك قد تحسّ بالنبضات في منتصف الكف وفي أطراف أصابعك .

إذا أحسست بدفءً بين يديك ، فابدأ بتقريب يديك ببطء إلى بعضهما معًا ، وبعد ذلك اسحبهم على حدة ببطء أيضًا . جيئة وذهابا . قربهم معًا وابعدهم على حدة . ستشعر بإحساس مغناطيسي ، إحساس أن شيئًا ما بين يديك ، والذي يسحب يديك معًا ويدفع يديك على حدة . هذا هو تدفّق الطاقة chi في جسمك . إذا إغلقت عينيك فسوف تكون قادراً على الإحساس بالطاقة بشكل أفضل . أغْلقْ عينيك وكون إحساس الطاقة بين يديك مثل البالونة التي تصبح أكبر بالهواء ، فالطاقة بينَ يديك تصبح أكبر وأكبر . ببطء أنزل يديك إلى ركبتيك . وخذ شهيقًا وزفيراً عدة مرات ، إفتح عينيك الآن ببطء . من خلال هذا التمرين يمكنك أن تجلب وعيك تجاه جسدك . بأداء ذلك ، فإن الأحاسيس الداخلية ستتطوّر وموجاتك الدماغية ستظل إلى أن تردد الألفا . هذا سيحقق عمقًا أكبر لاستقرارك الفكّري والعاطفي . بالإضافة إلى ، تحسن الصحة الناتج عن تنشيط الطاقة .

الخطوة الثالثة : تمرين تنشيط المخ الآن ، وهذا التمرين الأخير لإلصاق الملعقة على وجهك . وسوف تحاول الإحساس بالطاقة التي شعرت بها بين يديك ولكن هذه المرة في دماغك ... هذا هو تمرين تنشيط المخ الذي يمكن أن يساعد وينشط الأحاسيس والقدرات في دماغك ، ويطورها وقد يطهرها وينقيها أيضًا .

تمرين (3) تنشيط المخ : ارفع يديك أمام صدرك . اجعل يديك تواجه بعضهما البعض وقربهم معًا مع الاحتفاظ بمسافة 5 سنتيمتر بينهم . قرب يديك ببطء معا ، وبعد ذلك اسحبهم على حدة . اشعر بالإحساس بطاقة يديك . ارفع يديك الآن ببطء إلى فوق وحول رأسك .



اترك مسافة 2 سنتيمتر تقريبًا بين رأسك ويديك واشعر بالدفء الذي في يديك ويتم انتقاله إلى رأسك . قم بتدلّيك دماغك الآن ببطء بيديك بدون لمس الراس .

استعمل الطاقة التي تشعر بها في يديك لتدليك دماغك ببطء. إذا أغلقت عينيك فإنك ستكون قادراً على الشعور بشكل أفضل بالطاقة. اشعر بمخك بالكامل بدون أن تدع يديك تمسّ رأسك، اشعر بكلّ جزء من أجزاء دماغك، مستخدمًا الطاقة التي في يديك.

طاقتا يديك ومخك أصبحتا طاقة واحدة. الآن وببطء قرب يديك معا، وبعد ذلك اسحبهم على حدة مع الشهيق. وعندما تزفر، يديك تقترب. مخك ويداك يتحرّكان كشيء واحد. أنزّل يديك ببطء إلى ركبتيك. خذ شهيقًا وزفيراً مرة أخرى، افتح عينيك ببطء وافرك يديك معًا. ضعهم على وجهك ودلّك وجهك بالطاقة.

هل شعرت بالطاقة في دماغك جيدًا؟ الآن تعلّمت تشيط وإيقاظ إحساس طاقة جسدك، ويديك، ودماغك، وقد تعلّمت أيضًا طريقة للتكوين والسيطرة على الطاقة لوحدك. وحتى يصبح بإمكانك أن تحسّ بطاقة دماغك استمرّ في التركيز والممارسة والتدريب. الآن إلى تطبيق عملية لصق الملعقة على الوجه.

الخطوة النهائية: إلصاق الملعقة الآن أكملت مراحل التحضير للملعقة عن طريق تعلّم الإحساس بالطاقة في يديك، ودماغك، وجسدك.

وأرجو منك قبل أن نبدأ بإلصاق الملعقة أن تكون هادفًا من وراء تعلم ذلك بناء الثقة، والإبداع، والتركيز وكفرصة لاكتشاف نفسك وقدراتك أكثر.

ولكي تصبح شخصًا سليمًا ومبدعًا ومنتجًا ومعالجًا في مجتمعك وأسعد وأصح حالاً، وألا تستخدم ذلك في الاستعراض والظهور والشهرة أمام الآخرين بأي حال من الأحوال.

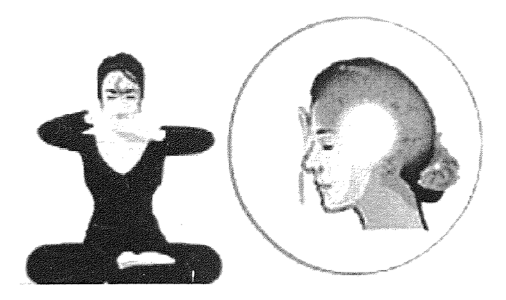
تمرين إلصاق الملعقة:

أغلق عينيك وارفع يديك ببطء إلى مستوى صدرك. ركز على يديك. ابدأ بتمرين تنشيط الطاقة في اليدين السابق الذكر.

ارفع يديك الآن ببطء إلى مستوى دماغك، وإلى جانب كلا الأذنين. وسّع وقرب يديك واشعر بطاقة دماغك. استخدم خيالك، وتصوّر التصاق الملعقة بنجاح على جبهتك.

إذا أحسست بطاقة دماغك، أنزّل يديك ببطء وألصق ملعقتك إلى مركز جبهتك، والذي

هو مركز طاقة قوي. تخيّل طاقة مغناطيسية قوية من دماغك تسحب الملعقـة. أي واحـد، دون شك، يمكن أن يلصق الملعقة. وعندما يكون عندك ثقة كافية، واحد، اثنـان، ثلاثـة ... اتـرك بطء الملعقة. وستكتشف فجأة أنّ الملعقة تتمسّك بجبهتك والتصقت كالمغناطيس.



القسم الثاني

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَٰنِ الرَّحِيمِ

طريقة تقوية الجلاء البصري:

شاكرا العين الثالثة هي التي تتحكم بالبصر والرؤية الروحية وهي ذات لون أزرق غامق "نيلي" مع شرارات من اللون الأرجواني والأبيض.

تمرين تخيلي لفتح العين الثالثة:

تخيل نوراً أبيضاً ذهبيًا مضيئًا يحيط بك، استنشق هذا النور الذهبي إلى أن يمتلأ رأسك تمامًا.

ازفر، ومع أخذ شهيق عميق آخر، تصور أن النور الأبيض الذهبي يتجمع مثل حبل سميك.

تصور أن هذا الحبل "حبل النور الذهبي" يمر عبر عينك الثالثة.

تصور حبل النور هذا خلال عينيك، ماراً داخل رأسك، خارجًا إلى الغرفة.

استنشق وخذ حبل النور مرة أخرى إلى فمك، ومرره عبر عينك الثالثة مرة أخرى.

قد تشعر شيء من الضغط أو التنميل أو الوخز عندما يتم فتح وتنظيف العين الثالثة بحبل النور هذا.

إن كانت العين الثالثة مغلقة منذ فترة طويلة، فقد يبدو الحبل غير مريح.

خذ شهيقًا وزفيراً لتخفيف أي مشقة أو عناء أثناء عملية فتح هذه الشاكرا.

عندما تشعر أن عليك التوقف، تخيل نفسك تزفر النور الأبيض الذهبي إلى الغرفة.

الترنيم "المانترا":

الترنيم هو ما يسمى بالمانترا في اللغة السنسكريتية الهندية وهو عبارة عن ترديد كلمة معينة بترنيم أثناء التأمل .

وهذا أسلوب يستخدم لفتح العين الثالثة .

وكلمة "أوم" "OM" عند ترديدها ينتج عنه اهتزازات وذبذبات تماثل الذبذبات التي تصدر عن الكون أو هي صوت الكون، وعندما يتم ترديدها في التأمل فإنها تحدث سلامًا وصفاءً وتصالحًا مع النفس .

ويستخدم الصوفية اسم "الله" مع تشديد اللام وسكون الهاء في التأمل أو ما يسمى بالمراقبة وهي مثل التأمل ويتم ترديد الذكر باسم الله .

في مصر القديمة كان الناس يقولون "آمون" اسم إله الشمس وكان الناس يرددون هذا الاسم لجلب الرؤى المستقبلية ويقال أنها تستخدم كدعاء للجلاء البصري .

وكان كهنة الفراعنة يعرفون أن الجلاء البصري ليس هبة من إله الشمس آمون ولكن هو نتيجة خاصية فطرية لدينا تنبثق من العين الثالثة، ولقد استنتج المصريون القدماء أن ترنيم كلمة آمون يقوم بفتح العين الثالثة بسبب ذبذبتها .

ومن ناحية أخرى اكتشف المصريون أن الكلمة "أوم" أكثر قوة من "آمون" لفتح العين الثالثة، وقام كبار الكهنة بتعليم التلاميذ أن ينطقوا بحرص كل المقاطع الثلاثة لكلمة "أوم" "أهـ هـ ـ وو و ـ م م م" .

عندما تقوم بترنيم وترديد هذه الكلمة أو النغمة القديمة، فإنك سوف تشعر بذبذبات في منطقة عينك الثالثة .

حاول أن تترنم الآن، إما بهدوء وإمَّا قوة، مع أي منها سوف تشعر بالذبذبة مع كل مقطع منها في منطقة عينك الثالثة، وربما قد تشعر أيضا بضغط أو إحساس مؤلم، صداع خفيف مثلا .

لا تخف، وهذه الأحاسيس تكون بسبب أن عينك الثالثة كانت مغلقة وجفنها صدئ مثل الباب الصدئ الذي لم يستخدم منذ فترة.

عند القيام بترنيم كلمة "أوم" سبع مرات قبل الذهاب إلى النوم كل ليلة، فسوف تبدأ في تلقي واستقبال صور مرئية واضحة وجلاء بصري خلال أسبوع.

إذا كان لديك مخاوف من الجلاء البصري فإن قدرتك على الرؤية ستفشل في الحدوث. في هذه الحالة عليك التخلص من المخاوف أولا.

بالطبع تستطيع استخدام كلمات أخرى للترنيم بدلاً من "أوم" مثل "آمين" ومثل "الله" ومثل "هو" ومثل "قيوم".

الممارسة والتجربة هي خير معلم:

إن أردت أن تصبح لاعب تنس ماهر، فإنك سوف تستخدم الأسلوب نفسه، سوف تتعلم الأساسيات ثم تقوم بالتدريب عليها وممارستها، وإذا قمت بحذف الأساسيات ولم تمارسها أبدًا، فسيكون من الصعب جداً أن تلعب التنس بمهارة وأبداً.

الكثير من الناس قد يكون لاعب تنس أو عازف موسيقى بالفطرة أو ذا جلاء بصري صاف فطري ولكن من الممكن أن يصبح أي أحد منهم محترفًا إذا رغب في ذلك عن طريق الممارسة والتدريب.

الجلاء السمعي:

هو السمع الصافي الشفاف؛ سماع الأصوات الصادرة من العالم الروحي، وهو قد يكون على شكل صوت تسمعه من خارج جسمك أو من داخل قلبك أو رأسك.

طرق تقوية الجلاء السمعي الصافي:

بعض الناس بطبيعتهم لديهم جلاء سمعي فطري، وذلك خصوصًا إذا كنت حساسًا للإزعاج، أو تميل للموسيقى، أو تعطي اهتمامًا لأصوات الآخرين أكثر من الاهتمام الذي توليه لكلماتهم التي يقولونها.

وكلما نستخدم سمعنا لسماع واستقبال الأصوات المادية، فإننا نستخدم سمعنا الروحي لاستقبال الأصوات والكلمات الإرشادية التي تأتي إلينا من خارج أو داخل أجسامنا.

وهناك طريقتان مميزتان لزيادة حجم وصفاء السمع الصافي وجلائه، وهما :-

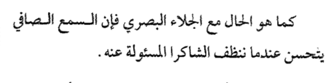
- التخلص من مخاوفك المصاحبة لذلك.
- ممارسة القليل من التمارين.

الجلاء السمعي والتخلص من المخاوف:

الخوف هو السبب الرئيسي الذي لا يجعل أحداً يسمع الصوت الإرشادي من خلال الجلاء السمعي. حيث إنك لا تسمع لأنك تخاف أن تسمع.

ببساطة خذ نفساً عميقاً عدة مرات واطلب من الله أن يخلصك من المخاوف ويجلي سمعك.

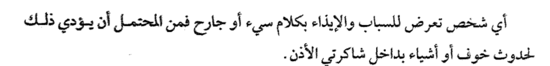
كيف تفتح شاكرات الأذن:



كما هو الحال مع الجلاء البصري فإن السمع الصافي يتحسن عندما ننظف الشاكرا المسئولة عنه.

فشاكرات الأذن هما مباشرة داخل الرأس بقرب الأذنين اليمنى واليسرى. وطاقتهما تظهر بلون أحمر أرجواني.

السبب الأساسي لانسداد شاكرتي الأذن هو الخوف أو الغضب.



أي شخص تعرض للسباب والإيذاء بكلام سيء أو جارح فمن المحتمل أن يؤدي ذلك لحدوث خوف أو أشياء بداخل شاكرتي الأذن.

وعليك التخلي والتخلص من المشاعر القديمة السلبية حتى تنفتح شاكرتا الأذن متيحة لك الجلاء السمعي الصافي.



طريقة لفتح شاكرتي الأذن:

- خذ نفسًا عميقًا مرتين أو ثلاث مرات.
- تصور أو تحسس بشاكرات أذنيك، أن تتخيل قرصين بلون أحمر بنفسجي بداخل أذنيك. اشعر أن هذا من القرصين مستقران عند زاوية بثلاثين درجة إلى الأعلى متجهين إلى الداخل.
- مع نفس عميق آخر تخيل ذهنيًا نوراً أبيض ساطعًا ينظف داخل شاكرات أذنيك. وبإمكانك أن تنظفهما معًا في الوقت نفسه، أو تنظف الشاكرا اليسرى ثم اليمنى بالتبادل.
- عندما ينظف النور الأبيض شاكرات الأذنين من الداخل، ذهنيًا بدون أن تتكلم بلسانك تخيل أن الطاقة تحيط برأسك، واسمح ذهنيًا لتلك الطاقة أن تزيل وتمسح جميع الذكريات المؤلمة الساكنة في شاكرتي الأذنين.
- اطلب من داخلك أ، يتم رفع أي خوف أو مخاوف تجاه الجلاء السمعي.
- مع نفس عميق آخر، تصور أو اشعر أن شاكرات أذنيك قد أضيئت بالمحبة والنور الساطع.

أهمية فتح الشاكرات:

عندما تكون شاكراتك نظيفة ومنفتحة، فإنه يظل هناك عائق واحد في طريق جلائك السمعي والسمع الصافي، وهذا العائق يظهر عندما تقرر أنت مقدمًا ما تريد سماعه، ولكن الجلاء السمعي يستلزم أن نكون منفتحين لسماع جواب غير الجواب الذي نرغب فيه.

فعندما توجه وتسأل سؤالاً لذاتك وتريد سماع إجابته، فينبغي علينا أن نكون منفتحين لسماع حلوله الخلاقة التي قد تكون مختلفة عن حلولنا نحن. ويجب أن نعلم أن هذه الإجابة تأتي إلينا من الله تعالى وهو أعلم بصالحنا.

الإحساس الصافي النقي:

تلقي الإرشاد والتوجيه عن طريق الإحساس الصافي النقي قد يظهر في عدة صور مثل :-

- عضلات مشدودة في المعدة، الأيدي، الفكين والجبهة، وذلك كعلامة على حدوث وضع سلبي.

- تقلصات خفيفة في المعدة كدلالة على حدوث شيء سعيد أو أخبار سعيدة وشيكة الحدوث . أو غثيان مفاجئ في المعدة كدلالة على وجود مشكلة أو حدوثها .
- إحساس داخلي أو حدس بأن عليك القيام بشيء ما .
- إحساس قوي يخبرك بأن وضعًا ما ليس على ما يرام، أو لن يكون على ما يرام .
- الإحساس بأن شخصًا معينًا يفكر فيك، ثم يثبت صحة ذلك عندما تجده يتصل بك هاتفيًّا .
- إحساس أو انفعال فجائي ليس له أي صلة بأي شيء من حولك، ولكن تكتشف بعد ذلك أنه نبوئي وله علاقة بشيء ما حصل .
- شعور بالراحة والبهجة يخبرك أنك على الطريق الصحيح .
- شعور بالأمان يجعلك تعرف أن كل شيء سيسير على ما يرام .
- رائحة تنطلق فجأة وتشمها، وتكون علامة على حدوث حدث سعيد، زواج مثلاً .
- إحساس بانخفاض شديد في درجة حرارة الغرفة، كدلالة على أن شخصًا في الغرفة مشكوك في سلوكه أو استقامته .
- التقاط مشاعر شخص آخر وكأنها مشاعرك أو أحاسيسك الجسدية .
- الشعور بأن شخصًا يمس بشرتك بلطف أو إحساس بتغير في ضغط الهواء، والذي يخبرك أن أرواح الأشخاص المقربين إليك من المتوفين حولك .

طرق لتقوية الإحساس الصافي النقي:

بالمثل كما نستخدم أحاسيسنا الجسدية والعاطفية، فإنه يمكننا استخدام حواسنا الروحية لاستقبال الرسائل الروحية والإرشاد على صورة إحساس روحي صاف .

بعض الناس بطبيعتهم يلتقطون ويستقبلون الرسائل التي تظهر في صورة انفعالات، أحاسيس داخلية، وحدس، وهذا صحيح خصوصًا تجاه العواطف والانفعالات التي بداخلك، والتي بداخل الآخرين .

ورغم ذلك فإن كل شخص يستطيع أن يصبح أكثر قدرة على استقبال الرسائل والإرشاد عن طريق الإحساس الصافي .

الاسترخاء يقوي الإحساس الصافي النقي:

لكي تستقبل رسائل وإرشاد عن طريق الإحساس الصافي، ابدأ بالاسترخاء .

ولقد وجدت الدراسات أن مستوى الراحة الجسدية للشخص تؤثر في قدراته ومهاراته الروحية . . درجات حرارة مريحة في الغرفة، حالة وضعية جلوس، نوعية الملابس، كلها تؤثر على الإحساس الصافي .

كيف تفتح شاكرا القلب:

المشاعر العاطفية هي أيضًا من ذخيرة الشخص ذي الإحساس الصافي . ومركز طاقة العواطف هو القلب وتسمى شاكرا القلب .

وتصبح شاكرا القلب مسدودة، معطلة، متقلصة، وغير صافية بسبب المخاوف المصاحبة للحب .

وكل شخص عانى الألم في علاقة ما، هذا الألم جعله يخاف من الحب وبما أن الحب هو أساس الحياة، فإن هذا الخوف يجعلنا نفقد الاتصال مع أساس الحياة الحقيقية .

فنحن نصبح مشوشين وننسى كيف يكون الحب الحقيقي .

والخوف من الحب يجعلنا حذرين، ساخرين، وفي موقف دفاعي دائمًا .

نحن خائفون من أن نتعرض للأذى، التلاعب، سوء المعاملة، أو السيطرة علينا، لذلك نقوم بإغلاق قلوبنا على كثير من التجارب لاستقبال أو منع الحب للآخرين .

لسوء الحظ، فإننا حينما نغلق قلوبنا في وجه الحب، ونحن أيضًا نغلق إدراكنا للرسائل والإرشاد الذي يأتي إلينا على هيئة إحساس صافي .

والإحساس الروحي الصافي يقودنا إلى علاقات تدعمنا وتقوينا .

وحينما نتجاهل الإرشاد والرسائل التي تأتينا من الإحساس الصافي، نكون غير مدركين لتحذيرات الإرشاد لنا من العلاقات المؤذية .

تمرين تأمل لتنظيف شاكرا القلب:

هذا تأمل شفائي ليساعدك في التخلص من مخاوفك في ما يتعلق بالحب ولتنظيف شاكرا القلب، اتبع التالي :ـ

- أغمض عينيك، واجلس في وضع مريح، وخذ نفسًا عميقًا مرتين أو ثلاث مرات.
- تخيل سحابة جميلة ذات نور أخضر زمردي تحيط بك. وعندما تأخذ نفسًا، تخيل أنك *تستنشق هذه الطاقة الشافية إلى رئتيك، خلاياك وقلبك.*
- ركز على قلبك للحظة، بينما أنت تسمح للنور الأخضر الزمردي أن ينظف ويغسل أي مشاعر سلبية قد تكون جعلتك تشعر بالألم.
- خذ نفسًا عميقًا، وكن راغبًا في أن تتيح للنور أن يجرف أي مخاوف لديك تجاه الحب. كن راغبا في التخلي عن الخوف من الإحساس بالحب.
- ليس عليك أن تفعل شيئًا سوى أن تتنفس وتعقد العزم على أن تشفى من الخوف من الحب.
- فقط كن راغبًا في الشفاء، وسيكون الله في عونك.
- خذ نفسًا عميقًا آخر، وكن راغبا في التخلي عن الخوف من أن تُحَب، ومن ضمن ذلك الخوف من أنه إذا أحبك أحد فقد تتعرض للتلاعب، الخداع، الاستغلال، الهجر، الرفض، الاضطهاد، والإيذاء، مع أخذ نفس عميق، أعْطِ فرصة لكل هذه المخاوف كي تُزال وتذهب بعيداً.
- الآن، اسمح للنور أن ينظفك من أي مخاوف قد تكون لديك تجاه منح الحب للآخرين.
- مع أخذ نفس عميق كن راغبًا في التخلي عن الخوف من أنك إن منحت الحب للآخرين فإنه قد يتم السيطرة عليك، تساء معاملتك، تتعرض للغش، الخيانة، الإيذاء الجسدي، أو الإيذاء بأي طريقة.
- دع هذه المخاوف تذهب تمامًا، واشعر بقلبك يتمدد إلى وضعه الطبيعي المحب.
- قم بالتخلي عن أي مشاعر قديمة بعدم المغفرة تجاه أشخاص قد قاموا بإيذائك في علاقة حب. تخلَّ عن عدم المغفرة وكن متسامحًا تجاه الأم والأب، تجاه إخوتك، تجاه أصدقاء طفولتك، تجاه حبك الأول، تجاه زوج أو زوجة سابقة.

- دع كل الآلام والشعور بخيبة الأمل المصاحبة مع الحب تُنَظف تمامًا وتُجرف بعيداً.
- خذ نفسًا عميقًا آخر، دع النور ينظفك تمامًا، كن راغبًا في التخلي عن شعورك بعدم المغفرة لنفسك في ما يتعلق بالحب.
- الآن التزم باتباع حدسك الباطني وبصيرتك.
- ومع نفس عميق آخر اشعر أنك شفيت، تعافيت، وجاهزًا لتستمتع بالحب الذي هو حقيقة ذاتك.

المعرفة الصافية النقية -الإلهام-:

تحدث المعرفة الصافية عندما نتلقى معلومات وإرشادات إلهية على هيئة أفكار. ونحن لا نرى ولا نسمع أو نشعر بهذه المعلومات الإلهية عند قدومها إلى وعينا. إنها تظهر فجأة فقط. ويمكننا الوصول إلى هذه المعلومات في الحال، كما يمكننا الوصول إلى البيانات بعد تحميلها في الكمبيوتر، وعملية المعرفة الصافية تبدو كأن الله تعالى قد وضع في عقل كل واحد منا قرص كمبيوتر.

المعلومات تم تحميلها في ذاكرتك وفجأة أصبحت سهلة المنال لك.

على الرغم من أن بعض الأشخاص لديهم قدرة فطرية على المعرفة الصافية أو الإلهام فإن أي شخص بإمكانه أن يتعلم كيف يزيد مهارته ويطورها.

وتأخذ المعرفة الصافية أشكالاً كثيرة، مثلاً عندما نتلقى فجأة:-

- **الإلهام**: نتلقى إلهامًا عميقًا، من خلاله تعلم بما لا يَدَعُ مجالاً للشك أنك مرتبط بالله تعالى.
- **الذكاء**: تعرف كيف تصلح شيئًا مكسوراً أو معطلاً بدون أن تنظر إلى التعليمات وبدون أن تكون على علم بتكوين هذا الشيء.
- **حقائق**: يسألك أحد سؤالاً عن موضوع تعرفه ولكن بشكل غير كاف، بطريقة ما، تجد الحقائق في عقلك عن هذا الموضوع ثابتة الصحة، وأنت لا تتذكر أبدًا أن تعلمت أو سمعت أو قرأت عن هذه الحقائق!

- **نفاذ البصيرة**: أنت تعرف الحقيقة الجوهرية من وضع يبدو معقداً لمن حولك، ونفاذ البصيرة يساعدك في التركيز على صميم الموضوع.
- **الإيحاء**: تجد نفسك تقول أو تكتب أفكاراً ومفاهيم لم تكن تفكر فيها من قبل.
- **إبداع**: تتلقى فكرة عن اختراع لشيء يفيد البشرية أو ضروري ومفيد بصفة عامة.
- **حكمة**: عندما يتم تعرفك إلى شخص أو وضع جديد فإنك من داخلك تعرف تمامًا ما مصير هذه العلاقة أو نهاية هذا الوضع، وتجد فيما بعد أن حكمتك صائبة.

طرق لتقوية المعرفة الصافية "الإلهام":

زيادة انفتاح العقل:

إنّ تنقية وتنظيف العقل من إصدار الأحكام هو شيء أساسي لاستقبال أفكار صافية، وهو مشابه تقريبًا لتفريغ بيانات من ذاكرة الكمبيوتر من الملفات غير المهمة.

وإصدار الأحكام ما هو إلا آراء، وأنت تريد أن توفر سعة ومكانًا للحقائق والأفكار لكي تأتي وتدخل عقلك.

فعقلك عندما يكون مملوءاً بالأحكام، عادة ما ينصرف انتباهه بعيداً عن ملاحظة الأفكار الجديدة عندما تدخل إلى عقلك.

يوجد فرق كبير بين إصدار الأحكام وحسن التمييز.

إصدار الأحكام هو وضع صفات معينة نوعية مثل جيد أو سيء، وهذه الصفات تضع غمامات على عقولنا، وتجعل تفكيرنا في حالة عجز، وتميت قدراتنا الإبداعية.

أما حسن التمييز فهو عملية إتاحة الفرص للإلهام أو الإرشاد الإلهي أن يدلنا ويوجهنا، إما في اتجاه وإما بعيداً عن أشخاص معينين أو أشياء معينة أو أوضاع معينة أخرى.

فنحن نجعل ذاتنا العليا تحدد لنا أي الأوضاع أفضل أو أي الأشخاص مناسبة لنا.

وعلى سبيل المثال:

بدلاً من أن نقول لأنفسنا، هذه الوظيفة سيئة، أنا لا أريدها، نقول " أنا بقوة، أعتقد أن هذه الوظيفة لا تناسبني، أنا أيضًا أدرك أنه يوجد وظائف تناسب اهتماماتي، وسوف أواصل البحث عنها " .

الفرق بين إصدار الأحكام وحسن التمييز قد يبدو طفيفًا أو غير مهم. إلا أن هناك فرقًا كبيرًا في التأثير الناتج عن كليهما على تلقينا للأفكار والإلهام.

وعندما نزيل الأحكام من عقولنا فإنه يصبح لدينا حسن تمييز أوضح.

فتح شاكرا المعرفة الصافية -الإلهام-:

المعرفة الصافية لها شاكرا تتراسل مع عملية استقبال المعلومات من العالم الروحي. تمامًا مثلما الجلاء البصري مع العين الثالثة، ويتراسل الجلاء السمعي مع شاكرتي الأذن، فإن المعرفة الصافية والإلهام يتراسل مع شاكرا التاج.

شاكرا التاج تدور باتجاه عقارب الساعة، مثل مروحة السقف، في داخل الجزء العلوي من الرأس، وهي الشاكرا الأسرع دورانًا وتتوهج بلون بنفسجي.

وتصبح شاكرا التاج مسدودة عندما نحمل أحكامًا وأفكارًا مظلمة عن الخوف، أو القلق، أو الارتباك.

وأفكار مثل هذه الأفكار السلبية تعمل مثل الطين الزلق يعمل على إبطاء دوران مركز طاقة التاج.

وحينما يحدث ذلك فإن تركيزنا يضعف وأفكارنا تصبح عكرة غير واضحة.

ملحوظة:

حتى لو لم تكن غير متأكد من وجود الشاكرات والتأمل فإنك لن تتضرر لو جربت تنظيف شاكراتك، وهذا التأمل فعال ويعمل بسرعة على تنظيف شاكرات التاج، سواء آمنت به وبفاعليته أم لا.

تأمل لتنظيف شاكرا التاج:

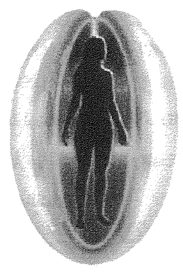
- بعد اتخاذ وضعية جلوس مريحة وعيناك مغمضتان، تنفس بعمق من خلال أنفك، احبس النفس للحظة، ثم أخرج الهواء ببطء من فمك، خذ نَفَسًا عميقًا آخر، أمسكه أو احبسه للحظة، ثم أخرج الهواء ببطء.
- استمر بالتنفس على مستوى عميق ومريح طوال هذا التأمل.
- ركز إحساسك على منطقة داخل أعلى رأسك. تخيل أو اشعر بمروحة جميلة بنفسجية تدور، هذه هي شاكرا التاج.
- خذ نَفَسًا عميقًا وأرسل الطاقة "تشي" طاقة الهواء، وهو نور أبيض ذهبي إلى شاكرا التاج.
- مع الاستمرار في التنفس فإن المزيد والمزيد من النور الأبيض الذهبي يحيط بشاكرا التاج.
- تخيل أو اشعر بهذا النور يبدد كل الطاقة القاتمة المظلمة الملتصقة بشاكرا التاج.
- إن أحببت، فبإمكانك ذهنيًا أن تطلب من الله تعالى أن يساعدك على إبعاد أنماط التفكير القديمة التي لم تعد تنفعك عن ذهنك.
- مع أخذ نفس عميق كن راغبًا في التحرر من أي مخاوف واطرد من داخلك أي بقايا أشياء أو غضب تجاه أي أحد.
- اشكر الله تعالى واطلب منه مساندتك وتطوير قدراتك.

نقِّ وطهرْ أفكارك:

لا أطلب منك أن تكون قديسًا أو ملاكًا على وجه الأرض ولكن افعل ما في وسعك لمراقبة كلماتك، عباراتك، أفكارك التي تحدث بها نفسك أو الآخرين، فكل فكرة مبنية على الخوف مثل الغيرة، التنافس، الاستياء، أو الانتقام تجعل مجال الطاقة المحيط بك والخاص بك كثيفًا وقاتمًا وملوثًا.

وعدم المغفرة وعدم التسامح والعفو، سواء كان تجاه نفسك أو تجاه غيرك أو تجاه موقف ما

أو شخصية عامة أو وكالة عامة، فإن ذلك يعمل على تسويد وإظلام هالتك مثل الدخان الكثيف .



هالة ملوثة

هالة نظيفة نقية

والأشخاص ذوو الجلاء البصري بإمكانهم رؤية صورة الأفكار حول الأشخاص .

فإذا قام أحد بالتفكير السلبي فإنه يقوم بإطلاق شيء يشبه الفقاعة ولها كيان مستقل وحياة خاصة، وحجم صورة الفكرة يكون متماثلاً مع حجم ومقدار الطاقة التي وضعتها خلف هذه الفكرة، وصور الأفكار هذه تقوم بخدمة كل أوامرك وتنفذها، فهي تذهب إلى العالم وتخلق أي شيء فكرت فيه .

وعلى سبيل المثال:

لو أنك متقدم لوظيفة معينة وأنت بحق أردت هذه الوظيفة، فأثناء المقابلة لأجل الوظيفة، لو أطلقت صورة فكرة ضخمة وهذه الصورة لها قوة حياة مستقلة وطاقة دفع إلى الأمام .

فإنك بالفعل سوف تستلم هذه الوظيفة وتقبل بها لأنك أرسلت إلى العالم فكرة أن هذه هي الوظيفة التي أرغب فيها .

فأفكارك المليئة بالخوف تعمل كتابع أمين موثوق متعطش إلى الدم يجلب الرعب لك أنت سيده .

وأفكارك المحبة بإذعان لك سوف تجلب لك مواقف وعلاقات سعيدة وكلها محبة، إنه اختيارك وخيارك أنت.

وهناك أشخاص كثيرون ممن ينهجون نهج الروحية النقية والتصوف يشعرون بالحاجة إلى تفادي وسائل الإعلام السلبية، لذلك، فإنهم قد يتوقفون عن مشاهدة التلفزيون أو الاستماع للمذياع أو قراءة الجرائد.

وقد يحاولون الابتعاد وتجنب الأصدقاء الذين يتذمرون ويشتكون بشكل مستمر.

نقِّ وطهر دوافعك وحوافزك واطلب من الله أن ينقي أفكارك ويطهرها.

نقِّ وطهر أفعالك:

قبل القيام بأي شيء اسأل الله تعالى أن يقوم بإرشادك وتوجيهك للصواب، أي استخر الله تعالى في كل أفعالك وتصرفاتك.

بهذا الأسلوب سوف تكون مطمئنًا دائمًا بأنك سوف تكون مؤيداً في كل أفعالك وستكون دائمًا في الوقت المناسب في المكان المناسب.

نقِّ وطهر منزلك:

البيئة تمتص الطاقة السلبية، التي تأتي من مصادر متعددة مبنية على الخوف.

كل شيء مشوب بالخوف في منزلك، الجرائد، المجلات، البريد، برامج التلفزيون، المذياع، المشاحنات بين أفراد الأسرة، أو أفكار قديمة مشحونة بالخوف للسكان السابقين في منزلك، كل ذلك بإمكانه إحضار طاقة مظلمة ملوثة وسلبية إلى محيطك.

ويجب عليك أن تنقي وتطهر منزلك، مكتبك أو أي محيط تتردد أنت عليه باستمرار.

والتطهير والتنقية يتيح لنور الطاقة الفرصة أن يدور وينتشر بحرية في المكان ويرفع طاقة منزلك إلى أعلى مستوى ممكن.

بعض الطرق لتنقية وتطهير المنزل:

طلاء الجدران، تنظيف السجاد أو فرش المنزل بسجاد جديد، وضع إناء فيه كحول أيزوبروبيل Isopropyl Alchol في كل غرفة من غرف المنزل على الأقل لمدة 24 ساعة. وضع بلورات من الكريستال الكوارتز الشفاف في ضوء الشمس لمدة أربع ساعات "لتنقيتها من الطاقة السلبية" ثم وضع الكريستال في غرف المنزل، أو تبخير غرف المنزل بالبخور "خشب الصندل" أو البخور بنبات الميرمية.

ومع ذلك فإن أفضل طريقة لتطهير أي مكان هي عن طريق الدعاء والابتهال إلى الله وقراءة القرآن والآيات الشريفة في المكان.

للمزيد من المعلومات عن تنقية المكان ارجع إلى كتابنا "الفونج شوي".

نقِّ وطهر علاقاتك:

إذا كنت قد مررت بعلاقات عانيت فيها آلامًا وصدمات فإنه لديك الخيار لأن تداوي وتعالج هذه المشاعر والعواطف المحتقنة للتخلص من أي ظلمة أو ثقل. سواء كنت تحمل آلامًا قديمة من أيام الطفولة، أو المراهقة، أو من ماضٍ قريب، وبإمكانك تحرير وإطلاق السلبية التي تعيق سبيلك.

يجب أن تتذكر أن كل شعور سلبي تحمله بداخلك تجاه شخص آخر له تأثير ارتدادي عليك. وإنه من المستحيل أن تصدر حكمًا أو تلوم شخصًا آخر ولا تشعر بألم عاطفي.

وبقدر ما نرغب في أن نرى أنفسنا منفصلين عن أشخاص أو شخص معين نعتبره شخصًا سيئًا، في النهاية يكون انفصال كهذا مستحيل. فنحن متحدون مع بعضنا البعض دائمًا. ولهذا أنت تشعر بالكآبة عندما تصبح غاضبًا من شخص آخر. فالغضب الذي ترسله إلى الخارج يصبح كحزمة ليزر موجهة إلى مرآة، وبالتالي سوف ترتد، في الحال، إليك وتضربك. وكما تقال الحكمة "المرء مرآة أخيه" أو كما قال سيدنا محمد (ﷺ): (المرء على دين خليله فلينظر أحدكم من يخالل).

فإن الناس الآخرون هم مرآتنا، وعندما نتحدث عن أهمية المغفرة والعفو، فنحن لا

نريدك أن تفعل ذلك من أجل المبادئ الأخلاقية فقط، ولكن لأن إصدار الأحكام أثناء الغضب هو أعباء وثقل على عاتق روحك، فما نطلبه منك هو أن تخلص نفسك من هذا العبء، وهذا هو التعريف الحقيقي للمغفرة. فإنها تعني تحرير نفسك.

نقِّ وطهر جدول أعمالك:

نحن عادة يكون لدينا جدول أعمال مزدحم فنؤجل النمو الروحي. والانشغال يجعلنا لا نملك الوقت الكافي لنستكشف الذات الباطنية. ولهذا السبب نطلب منك أن تنقي جدول أعمالك بالتخلي عن الأنشطة غير الضرورية أو الزائدة عن الحاجة.

قم بعمل جدول لما تفعله خلال يومين مثلا، وكيف تقضي وقتك.

ثم انظر إلى الوقت الضائع سدى. لا نقصد الوقت المخصص للاسترخاء والراحة، حيث إن الاسترخاء والراحة شيء مفيد وذو أهمية كبيرة، ولكن ابحث عن اللحظات التي تكون فيها مشغولاً بلا نتائج ذات معنى. فهذه الأنشطة التي تنشغل فيها على سبيل العادة أو الخوف. وبمجرد أن تتعرف وقتك الضائع والأشياء التي تضيع وقتك، فمن المطلوب أن تنتقل على الفور لعادات أكثر فائدة وعادات أكثر صحية.

ومن ناحية أخرى، إذا كنت تبقي نفسك مشغولا بسبب الخوف، فلن يتبقى لك وقت لتفكر فيه. في عبادة الله، وهدفك في الحياة وذاتك الحقيقية، فهذه أشياء مهمة للغاية لتتخلص من خوفك وابدأ في جدولة وقتك ويومك.

اقض وقتًا بمفردك في الطبيعة كثيراً وقدر المستطاع، واجعل ذلك من أهم أولوياتك. فإن التأثير الشفائي للطبيعة مجتمعًا مع قضاء وقت بمفردك يمنحك الفرصة المثالية للاستماع إلى ذاتك العليا.

نقِّ وطهر جسدك:

لكي تحظى بالقدرات الحسية الفائقة يجب عليك تطهير الظاهر والباطن.

فيجب عليك تطهير ظاهرك وهو جسدك. وعليك تجنب بعض الأطعمة مثل السكر،

المنبهات، اللحوم، الكحوليات، لحم الخنزير، منتجات الألبان.

وتجنب مثل تلك الأغذية سوف يرتقي بذبذبات طاقة جسمك حيث توصله إلى حالة من التناغم مثلما نقوم بدوزنة أوتار الجيتار أو العود مثلاً.

فعند ذلك وعندما يصل جسمك إلى هذه الدرجة الراقية من التذبذب والاهتزاز فتستطيع عندئذ إرسال واستقبال الرسائل والإرشاد والإحساس الفائق وزيادة قدراتك الروحية الراقية.

وخذ هذا الموضوع بشكل تدريجي فابدأ أولاً بتجنب تناول الدجاج والرومي، وبعده السمك ثم بعد ذلك اللحوم الحيوانية واستبدل ذلك بالنباتات والأطعمة النباتية والحبوب الكاملة وذلك له الأثر الكبير في الحفاظ على الصحة وعلى التخلص من الأمراض والأهم من ذلك هو الارتقاء الروحي عن طريق التخلص من الثقل والتشويش الناتج عن تناول الأطعمة الحيوانية.

ويمكنك اتباع حمية غذائية منتظمة مثل نظام المكروبيوتيك، حيث يتم تناول الأطعمة العضوية الطازجة والأطعمة المخبوزة وتناول الحبوب الكاملة والحبوب المبرعمة ومنتجات الصويا.

أصلح علاقتك مع الله تعالى:

نجد في أيامنا هذه الكثير من الأشخاص ينفرون من كل ما له علاقة بالدين والتدين، سواء بسبب الخوف من الجماعات الدينية المتطرفة، والتي أساءت إلينا الإساءة الكبيرة، أو بسبب آلامًا عاناها البعض عند اتباعه لمبدأ معين أو جماعة معينة ولم يصل إلى ما يهدف إليه من راحة وروحانية. أو إلى انتشار أشخاص غير مسئولين يتكلمون في الدين بشكل مختلف يشد أنظار الكثيرين من أشباه المتدينين وظاهرة الدعاة الجدد التي أصبحت من موضات هذه الأيام.

فلا تجعل ذلك يعطلك عن طريقك إلى الله وسعيك إليه وتقربك منه، حيث إن كل شيء بعيد عن الله لن يوصلك إلى شيء.

فابدأ بالصلاة والتزم بها وقم بالصيام والعبادات التي تقربك من الله.

واجعل لك ورداً يومياً من الذكر والقرآن. ذكراً يسيراً بحيث تستطيع القيام به بسهولة يومياً.

فلو أصلحت علاقتك مع الله فسوف تصلح علاقاتك مع الكون بأسره. ومع ذاتك أولاً.

ولكي تتم الفائدة وتعم فسوف نذكر هنا بعض الأوراد والأدعية البسيطة السهلة التي تجعل الشخص متصلاً بالمولى (ﷻ) ويجعل ألسنتنا رطبة دائماً بذكر الله، والتي بالطبع أيضاً لها تأثير عظيم جداً في ترقية الروح وفتح الحواس الروحانية بأسرها وزيادة الشفافية والروحانية الصادقة.

الاستغفار:

(اللهم اغفر لي ولوالدي وللمؤمنين والمؤمنات والمسلمين والمسلمات الأحياء منهم والأموات).

أكثر من الاستغفار بهذه الصيغة، حيث إن الاستغفار من الأدعية الموجبة لزيادة الرزق المادي والمعنوي الروحي، ومن موجبات حب الله تعالى للعبد ورفع جميع أنواع الإبتلاءات والأمراض النفسية والعضوية بإذن الله.

الصلاة على النبي:

إن الصلاة على النبي سيدنا محمد (ﷺ)، لهي من أعظم القربات والعبادات والأشياء المقربة لله تعالى ومنقية للنفس والروح وتؤدي بنا إلى تحقيق السلام الداخلي والوصول إلى الفتح والبصيرة. (اللهم صلِ على سيدنا محمدٍ وآله وسلم)

ورد يومي:

وإليكم يا أحبائي هذا الورد البسيط في حجمه، والعظيم في فائدته ومضمونه، وهو يجعل العبد دائماً في معية الله تعالى متصالحاً مع نفسه ذاكراً لربه.

يقرأ هذا الورد يومياً مرة صباحا ومرة مساءً لكي تتحقق الفائدة.

1. بسم الله الرحمن الرحيم 100 مرة
2. أستغفر الله العظيم هو التواب الرحيم 100 مرة

3 . لا إله إلا الله 100 مرة

4 . يا دايم 300 مرة

5 . اللهم صلِ على سيدنا محمدٍ وآله وسلم 100 مرة

نسألكم الدعاء بارك الله فيكم ورزقنا وإياكم الإخلاص والفتح والبصيرة .

وذكر الله بالطبع من أفضل الأشياء المنقية والمطهرة للنفس وللشاكرات وللمكان الذي نذكر فيه .

تنظيف الشاكرات:

عادة ما يكون يومنا مليئًا بالأفكار السلبية ومنها أفكار الخوف .

فنحن قد نتعرض إلى مواجهات مع أشخاص آخرين قد توحي بالخوف بشكل ما ، وبذلك فإننا وبدون أن نشعر نقوم بامتصاص طاقة الخوف إلى داخل شاكراتنا .

أيضا هناك أمور سلبية كثيرة نتعرض لها يوميًا ؛ غيرة ، حسد ، منازعات ، صراعات ، سباب ، وأشياء أخرى من هذا القبيل ، كلها تعمل على تلوث شاكراتنا وانسدادها وقد تسبب ما هو أكثر من ذلك ؛ وهو إحداث تلف في هذه الشاكرات أو إحداها مما يكون له الأثر السيئ على صحتنا الجسدية والعقلية .

لذلك فإن من المفضل بل من الضروري القيام بإجراءات تنظيف الشاكرات بشكل يومي .

مثلما نقوم بالاستحمام والوضوء وغسل اليدين بشكل دوري ويومي فإن علينا تنظيف الشاكرات أيضا .

وكما تستفيد أجسامنا بشكل كبير من الاستحمام والوضوء كذلك الشاكرات بعدة خطوات :

التنظيف : الاستحمام بماء وملح يوميًا أو عند الضرورة ، والاستحمام بزيوت عطرية مطهرة أخرى مثل زيت الورد واللافندر وزيت الصندل .

قطع الحبال الأثيرية : نقوم بتخليص شاكراتنا من صور وأشكال الأفكار الملوثة السلبية وقطع الحبال الأثيرية الناشئة عن اقتحام الآخرين لطاقتنا وشاكراتنا .

التوازن: إحداث التوازن لشاكرات الجسم حيث نجعلها كلها في نفس الحجم ونظيفة وتعمل بكفاءة.

الشاكرات تتأثر تأثراً سلبياً بطريقتين إما أن تصغر في الجسم أو تتقلص. وإما تكبر في الجسم أو تتمدد. فالسبب الذي يؤدي بالشاكرا إلى التقلص هو إذا احتفظنا بأفكار ناتجة عن الخوف من الأمور التي لها علاقة بالشاكرا المتقلصة أو التي صغرت في حجمها.

والسبب الذي يجعلها تكبر في الحجم عن باقي الشاكرات عندما يكون عندنا هواجس " أفكار مستبدة بشكل مقلق " متعلقة بأمور خاصة بشاكرا معينة.

فمثلا لو كان لدى شخص ما مخاوف تجاه النواحي المادية والمالية فسوف تجعل شاكرا القاعدة تقل في الجسم وتتقلص.

ولو كان لدى هذا الشخص هواجس متعلقة بامتلاك الأموال فسوف تجعل شاكرا القاعدة تكبر في الحجم بشكل غير مناسب مع باقي الشاكرات.

المشكلة ليست في أن يكون لدينا شاكرات كبيرة الحجم، فتلك ليست مشكلة على الإطلاق ولكن المشكلة هي أن تكون شاكرا كبيرة بشكل غير متوازن مع باقي الشاكرات.

شاكرا التاج
شاكرا العين الثالثة
شاكرا الحنجرة
شاكرا القلب
شاكرا الضفيرة الشمسية
شاكرا الجنس
شاكرا القاعدة

حيث إن ذلك قد يعمل على عدم توازن تدفق الطاقة حول وخلال الجسم.

فما علينا إلا الحفاظ على شاكرات جسمنا كبيرة ولكن كلها في حجم واحد وبدرجة متساوية.

الشاكرات الملوثة أو غير المتوازنة سوف تسبب الكسل، والتعب، وإعاقة إبداع الشخص إلى جانب احتمال حدوث أمراض جسدية أخرى.

أما الشاكرات النظيفة المتوازنة فتسهل وتزيد من تدفق الطاقة والأفكار الإيجابية الجديدة. والصحة الجيدة.

يوجد العديد من الطرق لتنظيف الشاكرات وهي تعتبر بسيطة وسهلة إلى حد كبير.

تنظيف الشاكرات بالتأمل:

قم بأداء هذا التأمل إذا ما شعرت بالخوف والقلق من أي أمر أو صعوبة تواجهك في حياتك .

- ابدأ بأخذ شهيق عميق وزفير طويل . ذهنيًا تخيل أن أمامك إناءً كبيراً ، ثم ضع فيه أي شيء يضايقك أو تخاف منه ، كل ذلك بالتصور ، وضع فيه أي قلق أو مخاوف موجودة لديك تجاه الأموال والمهنة والعمل ، ومنزلك ، وممتلكاتك الخاصة ، ضع أيًا من ذلك في هذا الإناء .

وضع بعد ذلك أيضًا أي همومٍ أو قلق تجاه صحتك الجسدية أو العاطفية أو النفسية في الإناء أيضًا .

بعد ذلك ، إذا كان لديك أي نزاعات مع أي شخص من الأشخاص ضعها في هذا الإناء أيضا .

اتبع هذه التعليمات مع أي مشاعر بالاستياء أو بالألم في أي علاقة مع أي أحد . أي شعور سلبي بالذنب ، بالخوف بالكره ، باتهام ذاتك أو الآخرين ضعها في الإناء ، ضع أي مخاوف تجاه مستقبلك المهني في هذا الإناء واتبع ذلك في أي مخاوف تجاه المستقبل .

أو أي مشاعر استياء أو غضب تجاه أي شخص .

إذا كان هناك أي شيء آخر يضايقك فضعه في الإناء الآن .

- لاحظ نفسك الآن كيف أصبحت أكثر هدوءً وخفة سواء جسدك أو روحك .
- في النهاية تخيل ذلك الإناء يطير مرتفعًا إلى السماء ومعه كل مصاعبك ومشاكلك وتحدياتك وأنها قد حلت بالكامل .
- اشكر الله تعالى على مساعدتك وتخليصك من كل مشاكلك .

عبارات توازن الشاكرات:

هي عملية سهلة وفعالة للمساهمة في الوصول إلى التوازن السليم للشاكرات ، وهي عبارة عن ترديد عبارات فعالة تحوي المعنى المطلوب لكي ترسل للعقل اللاواعي بشكل تأكيدات

منتظمة حتى يعمل على تنفيذ مضمونها في المستويات العميقة، وفيما يلي مجموعة مقترحة من العبارات التي تناسب كل شاكرة ليتم التعامل معها بالترديد خلال فترة الاحتياج للتصحيح والتوازن:

عبارات توازن شاكرا الجذر:

- جسمي هو الواسطة للروح، وأنا أحترمه مثل روحي.
- العالم المادي مهم بالنسبة لي كي أستطيع من خلاله تعلم كيفية تنمية حياتي المادية.
- طاقة الأرض تتدفق من خلالي لتنعشني وتشحن كل خلايا جسمي بالحياة والحيوية.

عبارات توازن شاكرا الجنس (السرة):

- أنا أمارس الجنس بطريقة مقدسة ومحترمة.
- أنا أفهم أن جوهر ما أوجده هو في العملية الجنسية.
- أنا أبث طاقة التكوين في كل ما أفعل.

عبارات توازن شاكرا الضفيرة الشمسية:

- أنا قادر على مواجهة تحديات الحياة بشجاعة وإرادة وتصميم.
- أنا أسمح لفكري الحدسي أن يقودني لإتخاذ قراراتي بعقلانية.
- أنا أعرف من أنا من خلال فهمي لعواطفي، وأنا قادر على التعبير عن نفسي بطريقة هادئة وسليمة.

عبارات توازن شاكرا القلب:

- أنا أمثل التعبير الروحي للمحبة.
- أنا أحب نفسي وأسمح للآخرين بمحبتي.
- أعلم أنه بمشاركتي للآخرين في المحبة فإني أحب نفسي أيضًا.

عبارات توازن شاكرا الحنجرة:

- أنا أثق في نفسي ومقتنع بمعتقداتي، ونفسي تعرف شخصيتي.
- أنا قادر على إيصال الحقيقة بطريقة أمينة وبانفتاح.

• أنا قادر على الإصغاء وتقبل حقائق الآخرين كتعبير عن معتقداتي .

عبارات توازن شاكرا العين الثالثة:

• أحاسيسي الداخلية تجعلني قادراً على رؤية العالم الروحي الذي هو خلف الحقائق المادية .
• أنا منفتح وقادر على الرؤية والتبصر من خلال عيني الداخلية .
• أنا قادر على الاتصال مع العوالم التي تقع خلف العالم المادي .

عبارات توازن شاكرا التاج:

• أنا متصل مع الكون باستمرار .
• أنا أتسلم الهداية والإلهام من الكون بشكل يومي .
• أنا أفهم أن جوهر وجودي هو روحي ، وأن خبراتي الإنسانية تخدم تطور روحي .

الحبال الإثيرية:

عند اتصالنا بالآخرين ينمو من شاكراتنا حبال أو أنابيب ناتئة من الشاكرات الخاصة بنا إلى شاكرات الآخرين أو العكس . وتمتد الحبال الأثيرية وتتكون بيننا وبين أفراد أسرتنا وأصدقائنا المقربين .

والسبب في تكون هذه الحبال هو الخوف وحب التبعية للآخرين عندما نكون مرتبطين بهم ، سواء خوف من الهجر أو خوف من عدم التسامح .

وتكون الحبال الأثيرية على شكل خرطوم تسري فيه الطاقة ذهابًا وإيابًا بين كلا الشخصين وهنا تكون المشكلة ، فإذا كان الشخص المرتبط بالحبل الأثيري معك يواجه تحديات في الحياة فإنه سوف يسحب الطاقة منك من خلال هذا الحبل الأثيري ، وسوف تشعر أنك مستنزفٌ من الطاقة خوف أن تعرف السبب .

وعادة ما يحدث أن الأشخاص الذين كانت لك بهم علاقات جنسية سوف يكون هناك ارتباط بحبل أثيري بشاكراتك الثانية عبر شاكرا الجنس . والأشخاص الذين بينك وبينهم نزاعات ومشاكل يرتبطون معك بحبل أثيري عبر شاكرا الضفيرة الشمسية .

والأشخاص الذين قد فقدتهم وحزنت على فراقهم يرتبطون معك بشاكرا القلب.

ومن كان بينك وبينهم علاقات مؤلمة أو كانوا يحملونك أعباءهم، فسوف يرتبطون بكتفيك. وعلى ما أظن أن ذلك السبب الرئيسي غالبًا لأوجاع الكتف والعنق.

ولكي يتضح المفهوم لقطع الحبال الأثيرية، هو أننا نقوم بالتحرر والتخلص من العوالق والأجزاء التي بها خلل وظيفي من علاقاتك وليس بالضرورة أنه سوف يؤدي إلى قطع العلاقات نهائيًا.

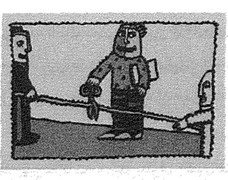
وعادة ما تُخلق وتنشأ الحبال الأثيرية هذه من الخوف.

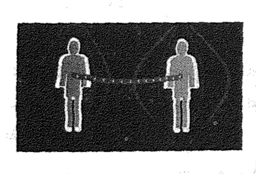
أساليب قطع الحبال الأثيرية:

أسلوب قطع الحبال الأثيرية هو أسلوب سهل وبسيط للغاية وتقوم به بنفسك أو أن يقوم به صديق لك أو معالج.

افعله بنفسك عن طريق أن تتخيل وببساطة أنك ممسك مقصًا أو سكينًا أو سيفًا وقم بقطع الحبال الأثيرية؛ أي تخيل أنك تقطعها بنفسك.

وهنا يمكنك أن تقطع كل الحبال من حولك، أو أن تقوم بتخيل شخص معين تظن أنه متصل بك عن طريق حبل أثيري وبعد ذلك انوِ قطع الحبل واقطعه.





إنه لأمر ملموس أن تقطعه، ويمكنك أن تشعر به وتشعر بسمكه، وكلما كان هناك مقاومة أو ثقل أثناء القطع يعني أن هناك خوفًا أو عدم مغفرة بداخلك تجاه هذا الشخص لم يتم التخلص منهما من داخلك.

تنظيف الشاكرات بالكريستال:

الكريستال وهو الأحجار الكريمة وشبه الكريمة هي أدوات ذات قوة كبيرة لإحداث الشفاء للجسم وللهالة، والأحجار الملونة بنفس ألوان الشاكرات، هي وبصورة خاصة، لها تأثيرات فعالة وقوية في تنقية وتنظيف وشحن الشاكرات. استلق على ظهرك وضع الأحجار؛ حجراً فوق كل شاكرا وبنفس لونها.

وإليك بعض الأحجار المناسبة لكل شاكرا من الشاكرات:



شاكرا القاعدة: حجر الجاسبر الأحمر، العقيق الأحمر، الياقوت الأحمر، الهيماتيت، ترمالين أسود، كوارتز دخاني.

شاكرا الجنس: عقيق أحمر، الهيماتيت.

شاكرا الضفيرة الشمسية: السترين، التوباز الأصفر، الكهرمان، اليشب الأصفر "الجاسبر الأصفر".

شاكرا القلب: روز كوارتز، الزمرد، الترمالين الأخضر والوردي.

شاكرا الحنجرة: العقيق الأخضر ذو الخطوط الزرقاء، توبار أزرق، الزبرجد، الفيروز.

شاكرا الأذنين: الترمالين الوردي.

شاكرا العين الثالثة: الكوارتز الشفاف، حجر القمر، الزفير، لابيس لازولي.

شاكرا التاج: الأميثيست، توباز أبيض.

قبل استخدام أي حجر يجب تنظيفه بالماء والملح ونقعه فيه لمدة لا تقل عن أربع ساعات أو وضعه في الشمس لمدة لا تقل أيضًا عن أربع ساعات.

عند استخدام الأحجار لتنظيف الشاكرات استلق ثم ضع الحجر المناسب على الشاكرا المناسبة.

اشعر بذبذبة واهتزاز الحجر وهي تعمل على تفكيك وتنظيف الشاكرا من الطاقة الملوثة. قم بالتنفس أثناء ذلك، وأثناء ذلك اشعر بالذبذبات الناتجة عن الحجر.

يمكنك وضع الحجر الكريم تحت الوسادة أثناء النوم أو بجوار سريرك أو تحت السرير. دع الفرصة لشاكراتك أن تتطهر وتتنقى أثناء نومك.

من الممكن أن تعالج الشاكرا المطلوبة عن طريق وضع الحجر المطلوب لعلاج الشاكرا المعينة في كوب من الماء ووضع هذا الكوب في ضوء الشمس لمدة ساعة واحدة وبعد ذلك يتم شرب هذا الكوب رشفًا على مدار اليوم.

خطة الأيام السبعة للوصول إلى الجلاء البصري:

أولاً: ـ اختر يومًا لتبدأ فيه ثم في اليوم الذي قبله، عليك شراء بعض الأغذية العضوية الطبيعية، ومنتجات الصويا، والبقوليات، وحبوب كاملة، ومن الأفضل أن تشتري كتابًا للطبخ الصحي النباتي "المكروبايوتيك".

إن الاستمرار على الأكل النباتي هو أسرع طريق لتطوير وتنمية الجلاء البصري، وفي الحقيقة أن اللحوم ومنتجات الألبان والشيكولاتة، والكحول من أكبر الأشياء المعطلة للجلاء البصري.

دور الطعام والتغذية:

كل ما نأكله أو نشربه يحتوي على طاقة حيوية، فبعض الطعام ذو محتوى كبير ومرتفع من الطاقة الحيوية، والبعض الآخر ذو محتوى أقل من الطاقة الحيوية.

وكلما تناولت طعامًا ذا محتوى طاقي مرتفع كان لذلك التأثير المفيد على شاكرات جسمك ويعمل على تنظيفها وتكبيرها .

وإذا تناولت أطعمة ذات محتوى طاقي ضعيف ومنخفض فإن ذلك بدوره سوف يؤثر على شاكراتك ويضعفها ويعيق توازنها .

والأطعمة الطازجة الحية مثل الخضار الطازج والفاكهة العضوية والحبوب الكاملة والحبوب المبرعمة ، والعصائر الطازجة ، والتي لم يمر على عصرها أكثر من نصف الساعة حيث إنها تفقد الطاقة الحيوية منها بعد مرور نصف الساعة ، وهذه العصائر الطازجة تعتبر ذات محتوى طاقة حيوية مرتفع للغاية .

أما الأطعمة الميتة ، والمطهوة لفترة طويلة ، والمجففة والمعلبات أو المجمدة ، فقد فقدت محتوى الطاقة الحيوية من داخلها ولا قيمة لها .

أضف إلى طعامك أغذية ذات محتوى طاقة حيوية مرتفعة ولاحظ الفرق في تقدم صحتك ومزاجك وفي ارتفاع محتوى طاقتك .

وأيضا التقليل من الأطعمة ذات المحتوى الطاقي المنخفض من شأنه أيضًا تحسين صحتك .

ملاحظة:

المدة التي سوف تستغرقها في التمارين حوالي 20 دقيقة كل صباح .

خطة يومية للعمل:

تأمل الصباح: بالتأمل في الصباح قبل أن تبدأ في أحداث يومك المزدحمة أو مجادلات مع أفراد أسرتك ولمدة تبدأ بعشر دقائق ، وهناك أيضًا تأمل في المساء .

الترنيم: يمكنك الخروج إلى الهواء الطلق لأداء التمارين القادمة في الخطوتين التاليتين :ـ

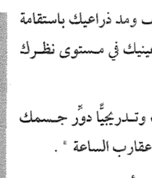
- سوف تستخدم علم "المانترا" الترنيم للقيام بفتح العين الثالثة لديك، ترنم ب "أوم" بصوت عالٍ، يفضل أن تكون بمفردك حتى لا تجد استغرابًا ممن لا يفهم ما تقوم به .

- وإذا كان من حولك سوف يتساءلون ويقلقون مما تقوم به فقم بالترنيم بصوت منخفض لكن الأفضل الترنيم بصوت مرتفع .

ومن الممكن أن تترنم بكلمة "آمين" أو " قيوم" إذا كان لديك شك وقلق من كلمة "أوم" .

أغلق عينيك وقل "أأأ هـ هـ هـ، أأأووو، م م م م " سبع مرات وأثناء ترنمها، وجه تركيزك على منطقة العين الثالثة، اجرف كل أفكارك بعيداً وركز على رؤية ما تريد أن تراه.

تمرين الدوران:



بعد الترنيم 7 مرات، قف ومد ذراعيك باستقامة على جانبيك وحاول تثبيت عينيك في مستوى نظرك وهذا هو مرتكزك البصري

ثم انظر إلى ذلك الشيء وتدريجيًا دوِّر جسمك بسرعة إلى ناحية اليمين " مع عقارب الساعة " .

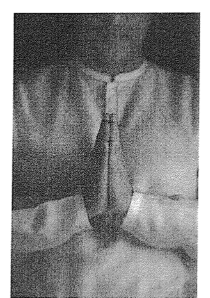
واصل الدوران ووجه رأسك ناحية اليسار لتحديد مرتكزك البصري وأثناء الدوران سوف تفقد رؤية مرتكزك البصري فاستمر في االدوران حتى ترى مرتكزك البصري مرة أخرى.

قم بتمرين الدوران هذا 3 مرات يوميًا كل صباح، وإذا شعرت بالدوار، فذلك يعني أن شاكرا العين الثالثة لديك مسدودة وتحتاج إلى تنظيف.

وعندما يتم تنظيف هذه الشاكرا بالتأمل، الترنيم، والغذاء الخفيف، والدوران السريع، فسوف تصبح قادراً على أن تؤدي تمرين الدوران هذا وبدون الشعور بالدوار ولعدد أكثر من مرات الدوران.

وللآن فقط، قم بالدوران بسرعة بالتدريج أثناء قيامك بالتمرين.

بإمكانك أيضًا التوقف في نهاية الدورات الثلاث، وتقوم بوضع يدك على صدرك ورأسك وضعية ناماستي Namaste لتوقف الشعور بالدوران.


وضعية ناماستي

تناول غذاءً خفيفًا : تناول غذاءً نباتيًّا قدر الإمكان، فكلما تحولت إلى الحمية النباتية زادت قدرتك على الجلاء البصري.

إلى جانب تقليل النيكوتين، الكافين، السكر والمعلبات قدر الإمكان هذه الأيام السبعة.

وقت مع الطبيعة : اقضِ سبع دقائق كل يوم، حافي القدمين على الأرض، دع جسمك يلمس ويرتبط بالأرض، الحشائش أو الرمل أو شاطئ البحر.

وتأكد من أن تحيط نفسك بالنباتات الحية في مكتبك ومنزلك فالنباتات تمتص الطاقة السلبية بما فيها طاقة الخوف من داخلنا.

تمرين: كل يوم مارس بعض التمارين الرياضية، مثل المشي، اليوجا، التشي كونج، التاي تشي، السباحة، أو أي رياضة أخرى لمدة ثلاثة أرباع الساعة. فممارسة النشاط الجسدي يعمل على طرد السموم المتراكمة في الجسم.

الترنيم في المساء: رنم "أوم" أو "آمين" أو " الله" أو "قيوم" 7 مرات مساءً.

تأمل المساء: حاول أن تجلس وحدك ولو لعشر دقائق، خذ نفسًا عميقًا عدة مرات وقم بأداء التأمل.

التأمل: أثناء قيامك للتأمل كل يوم ركز في الإيحاءات التي تكررها داخليًّا في سرك، وتكون إيجابية، وتخيل أنك قد تطورت روحيًّا وحصلت على ما تريد من القدرات الروحية، تخيل أنك تستطيع الرؤية وأنت مغمض العينين أعط لنفسك الأوامر الداخلية التي تؤكد أنك حصلت على ما تريد من التطور والجلاء البصري. وحاول أن تركز على رؤية الألوان؛ الأبيض والأزرق والأرجواني.

الجلاء البصري:

- من الممكن أن يتم والأعين مفتوحة .
- من الممكن أن تكون الرؤية والعين مغمضة .
- كصورة جزئية في مخيلتك ؛ أي ترى بعين خيالك .
- من الممكن أن ترى الصورة كدخان أو ضباب .

عند اتباعك للخطة السابقة سوف تحظى بتطور هائل في الجلاء البصري .

- وسوف تكون النتائج أفضل وأسرع عندما تكون أقل توقعًا لحدوثها .
- الآن سوف أقدم لك بعض التمارين التي من شأنها أن تقوي الجلاء البصري وتطوره ، ولكي تحصل على أفضل نتائج أدِّ هذه التمارين على معدة خاوية ، بدون تأثير النيكوتين ، السكر ، الكافيين أو الكحوليات وبالطبع المخدرات .
- دائما عند أدائك للتمارين تخلص من أي شكوى لديك بعدم القدرة على الرؤية الروحية ، وتحل دائمًا بالثقة والثبات وكن واثقًا مما تقوم به بقوة .
- قبل البدء في التمرين ، أغمض عينيك ، تنفس بعمق ، ابدأ بالشعور أو تخيل ثمانيَ كرات زجاجية مرصوصة فوق بعضها البعض ، من الأعلى إلى الأسفل وبالألوان التالية :ـ
  - الأرجواني .
  - أزرق غامق .
  - أخضر زمردي .
  - برتقالي .
  - أحمر بنفسجي .
  - أزرق سماوي فاتح .
  - أصفر .
  - أحمر .

وعليك أن تشعر بهذه الكريات الملونة بأنها زاهية الألوان ، ونقية ، ولا توجد عليها أي بقع أو عتامة أو أوساخ .

وتخيل أن هناك نورًا وضوءً أبيض ساطعًا يضيء داخل كل كرة . والآن وفي سرك "ذهنيًا" كرر العبارات :ـ

- أنا الآن وبسهولة أرى العالم الروحي .
- أنا ذو بصر روحي صافٍ وجلاء بصري قوي واستخدم هذه الموهبة لخدمة البشرية .

- إنه آمَنُ لي أن أرى وأحظى بالجلاء البصري .
- أنا محاط بالأمان، والحماية، والسلام التام .

تمرين مع زميل لك:

في التمارين القادمة يجب عليك انتقاء زميلك حيث يكون إنسانًا منفتحًا ومؤمنًا بما تقوم به، فيمكنك اختيار فرد من أفراد أسرتك أو صديقك المقرب .

تمرين الجدار لرؤية الهالة:-

اطلب من زميلك أن يقف أمام جدار أبيض تمامًا ويكون طلاءً عاديًا وليس ورق حائط .

اطلب من صديقك أن يغمض عينيه تمامًا حتى لا يؤثر عليك ولا تشعر بالارتباك .

خذ نَفَسًا عميقًا عدة مرات، واجعل عينيك تنحرفان بدرجة خفيفة، أضعف نظرتك المحدقة، وكأنك تنظر إلى ما وراء زميلك .

مع تركيزك بهدوء، افحص المنطقة حول رأس وكتف صديقك .

لا تجهد نفسك لترى أي شيء، دع إدراكك البصري يأتي إليك بشكل طبيعي .

لاحظ لو كنت ترى أو تشعر بأي نور أبيض، أو ألوان أخرى تتوهج حول زميلك .

قد ترى وهجًا أو موجات من الطاقة المنبعثة حول زميلك، مماثلة للوهج الناتج عن سطح حار .

خذ نَفَسًا عميقًا وأغمض عينيك " بعض الأشخاص يستطيعون الرؤية الروحية أفضل وأقوى عند غلق العينين " .

فإذا كنت ترى أسهل عند غلق عينيك، في هذه الحالة أبقِ على عينيك مغلقة طوال أداء التمرين .

وإذا كنت تستشعر الطاقة والنور أكثر وأنت مفتح العينين فاستمر مفتح العينين أثناء التمرين .

وأول ما ترى أي نوع من النور، أو تحس إحساسًا بوجود أي علامة ما، استمر في الشهيق

والزفير أثناء تكيف بصرك الروحي على الرؤية، مثلما تكون في مكان مظلم "السينما" وتخرج بعد ذلك فإن عينيك تحتاج بعض الوقت لتتكيف على الوضع الخارجي.

لذلك فإن عينيك تحتاج إلى بعض الوقت لتتكيف وتركز على ما تراه.

لا تقلق ولا تتسرع بالحكم أن هذا من نسج خيالك أم لا.

استمر فقط بالملاحظة حول زميلك.

تمرين مزدوج:

اجلس مقابلاً لزميلك، أمسكا بيد بعضكما البعض، أغمضا عيونكما، أسندا أيديكما في وضع مريح، أرح اليدين حتى لا تصاب بالتعب، خذ شهيقًا وزفيراً بشكل منتظم، فالتنفس يفتح الحواس الاستثنائية.

خذ وقتك أثناء أداء هذا التمرين، حيث العجلة قد تعيقك. الآن تخيل كيف سيكون الوضع عند رؤيتك لهالة صديقك.

فقط أعط نفسك الإذن أن تتخيل أنك ترى الهالة لصديقك وهو ليس مهمًا إذا كنت تراها بالفعل أو أنك تختلق ذلك، فقط دع نفسك تراها.

كيف يبدو شكلها ولونها؟ هل بها تمزق؟ هل بها ألوان داكنة؟ أو هل هي ضعيفة أو قوية متوهجة؟ هل تشعر أن هناك جزءً في الهالة يحتاج إلى اهتمام أو شاكرا معينة مختصة أو متقلصة؟

لكي تحظى بالجلاء البصري والقدرات الفائقة يجب أن تتحلى بت: ؟؟؟

الأخلاق:

إن أهم شيء يوصلنا إلى الإحساس بالراحة والهدوء هو أن نشعر أن كل من حولنا يحبنا ويحترمنا.

ولكي نصل إلى ذلك يجب أن نتحلى بالأخلاق الحميدة ويجب علينا أن نحب الكل وندعو إلى الكل ولا نضمر الكره والحقد والغضب إلى الآخرين.

ومن الأشياء التي تؤخر مقدرتنا على الجلاء البصري والقدرات الروحية هي خوفنا من الناس والآخرين .

ولكي نطور قدراتنا الروحية فعلينا أن نتخلص من خوفنا من الآخرين .

مثلاً:

أكد لنفسك دائمًا أن معظم الأشخاص الذين سوف تقابلهم لن يقوموا بأذيتك أبدًا عن عمد، بل إن الأشخاص الغرباء سوف يسرعون لنجدتك حالاً إذا رأوا أنك قد تعرضت للأذى أو المعاناة بأي شكل .

فقط ردد " كل الأشخاص صالحون ومسالمون مثلي تمامًا "

هذه الجملة رددها بإحساس، وذلك سوف يساعدك على الاسترخاء في تعاملك مع الآخرين .

ويجب أن تعلم علم اليقين أن توقعاتك الإيجابية تجاه الآخرين سوف تؤثر عليهم وتلهمهم أن يكونوا جيدين في تعاملهم معك عندما يكونوا من حولك .

وتوقعاتك السلبية سوف تؤثر على الآخرين وتجعلهم يتعاملون معك بشكل سيء عندما يكونون حولك . لذلك عامل الكل بشكل جيد وفكر من داخلك بشكل جيد تجاههم دائمًا .

تغيير وانتقاء العلاقات وأسلوب الحياة:

إن علوم الطاقة الحيوية والقدرات الروحية والجلاء البصري قد تغير حياتك بطريقة مختلفة .

فإنه عندما يتحقق لديك قدرات روحانية وقدرات شفائية وقد تصبح إعجازية، فإن ذلك قد يعمل على تغيير نوعية علاقاتك إلى حد كبير .

قد يشغلك إلى حد كبير علاقاتك مع أسرتك وأصدقائك القدامى ومعارفك وبدأت تبحث عن صداقات جديدة مع أشخاص أكثر فهمًا وتقبلاً، ولديهم نفس اهتماماتك وتفكيرك .

وقد يشغلك خوفك من عدم تفاعل أسرتك مع طريقة حياتك ومفاهيمك الجديدة، خصوصًا إذا كانوا من المتشددين أو المتعصبين دينيًا فقد لا يتقبلون هذه العلوم الروحية والقدرات الفائقة التي قد ينظرون إليها بخوف وعدم تقبل.

إن التغير سوف يكون محتومًا ولا يمكن تفاديه وتجنبه، فعندما تفتح عقلك وقلبك وحياتك للعالم الروحي النقي سوف تتغير كل توجهاتك بشكل أكثر نقاوةً ورُقيًّا وانفتاحًا.

تغيير طريقة تفكيرك، تغيير صداقاتك:

من خلال دراستي الطويلة في العلوم الروحية والقدرات الخفية وعلوم الطاقة الحيوية فإني قد اتخذت بعض القرارات لتغيير حياتي.

قررت التوقف عن اتخاذ الأحكام السريعة على الأشخاص وأخذ ردود الفعل العنيفة معهم، وأصبحت أكثر صبراً وتحملاً وتسامحًا، وقد جنيت ثمار ذلك بالفعل والحمد لله.

وأدركت أنه إذا أخذت في القيل والقال والتقليل من شأن الآخرين وتحقيرهم فإن ذلك يعمل أولاً على أذيتي وعدم ارتقائي وعدم حصول الراحة بل دائمًا ستظل متوترًا مشدودًا وغير شاعر بالأمان.

لقد ساعدني الانهماك في العلوم الروحية هذه في تصفية نفسي وتقبل كل الأمور بل وحصول الرضا التام عن كل أحوالي ولم أعد أشغل نفسي بالآخرين وشئونهم الخاصة، بل بدأت أحب الناس أجمعين، وأدعو لهم طوال الوقت من كل قلبي، العدو منهم قبل الحبيب، وبذلك لم يعد لدي أعداء، بل اكتسبت حب الناس والحمد لله على ذلك.

وبدلاً من أن أظل محتفظًا بصداقة أشخاص ماديين منغمسين في الحياة المادية، بدأت أنقي صداقاتي بشكل أكثر حكمة، ووجدت أن مجرد تغيير تفكيري قد جذب إليّ أنواعًا جديدة مماثلة لتفكيري من الأشخاص والصداقات.

الشاكرات وقانون الجذب:

إن إنهاء علاقة قد يبدو مؤلمًا لأي أحد، لكن للأشخاص الذين يتبعون منهجًا روحيًا راقيًا، فإن هذا التصرف قد يصيبهم بالشعور بالذنب، (هل أتخلى عن أصدقائي القدامى أو أقضي معهم وقتًا أقل؟)

إنك قد تقلل من تواجدك مع أصدقاء قدامى لم يعودوا على نفس ذبذبتك أو موجتك الجديدة، ولكنك في الوقت ذاته تقضي وقتًا أكبر مع أصدقاء جدد في حياتك. " الشبه إلى شبيهه ينجذب " فهنا أنت تسمح لنفسك التوجه طبقًا لقانون الجذب الروحي.

(الأرواح جنود مجندة، ما تعارف منها ائتلف وما تنافر منها اختلف)

شاكرا التاج
شاكرا العين الثالثة
شاكرا الحنجرة
شاكرا القلب
شاكرا الضفيرة الشمسية
شاكرا الجنس
شاكرا القاعدة

فنحن ننجذب إلى الأشخاص الذي لهم نفس طريقة تفكيرنا، حيث إن الاهتمامات المشتركة تخلق صداقات حقيقية.

وعلى مستوى أعمق ، فإن طريقة تفكيرنا تؤثر على الشاكرات (مراكز الطاقة في الجسم) حيث إن كل شاكرا تتصل بجانب مختلف من جوانب حياتنا . لذلك فإن الموضوع الذي نقضي وقتًا كبيرًا في التفكير فيه هو الذي يحدد أي الشاكرات قد تأثرت وتنبهت.

فالشاكرات تعمل كجهاز موجات فوق الصوتي ، حيث إنها ترسل موجات طاقية عندما نلتقي مع أحد ، فإذا كانت ذبذبته متوافقة معنا ارتدت إلينا الموجات بطريقة مريحة ومطمئنة ،

لذلك فنحن ننجذب لهؤلاء الأشخاص بشكل كبير ونكتشف فيما بعد أننا نشترك معهم في أمور كثيرة في تفكيرنا واهتماماتنا .

ومثلاً:

وسنجد أن الشاكرات الثلاث الأولى : (القاعدة ، الجنس، الضفيرة) لها علاقة بالأمور المادية والدنيوية .

أما الشاكرات الأربع الأخرى : (القلب ، الحنجرة، العين الثالثة ، التاج) لها علاقة بالأمور الأكثر رقيًّا وروحانية .

فإذا كنت تفكر في الأمور المالية والحماية معظم الوقت ، فإن شاكرا القاعدة الشاكرا الأولى هنا سوف تتأثر وتعمل على جذب أناس آخرين إلى دائرة صداقات لديهم نفس التفكير في الأمور المالية والحماية .

والشاكرا الثانية شاكرا الجنس : ولها علاقة مباشرة بالأمور الجسدية . فالناس الذين لديهم تحديات متعلقة بالجسد ، زيادة الوزن ، شهوات جسدية ، صحة ، إدمان فإن هذه الشاكرا سوف تكون غير متزنة لديهم ، وبالتالي سوف تجذب أناسًا لديهم مشاكل جسدية في محيطك .

شاكرا الضفيرة الشمسية هي الشاكرا الثالثة : وهي مسئولة عن مخاوف القوة والسلطة والسيطرة ، فإذا كنا نفكر في هذه الأشياء كثيرا فسوف تجذب إلينا من هم يفكرون كذلك .

شاكرا القلب : تتعلق بالحب وكل أمور المحبة والعطف مثل المغفرة والعطف والشفقة والحنان والعلاقات العاطفية . لذلك فإنك سوف تجذب الناس المحبين والعاطفيين إلى حياتك .

شاكرا الحنجرة : فهي تتعلق بالاتصال والتعبير الخلاّق ، فإن الأشخاص المهتمين بالمشاريع التعليمية والفنية ، والتي هي ذات طابع روحي تكون لديهم شاكرا حنجرة نشطة وفعّالة ، وهذه الشاكرا يتم تنشيطها وتحفيزها بأسلوب الحياة المبني على الاستقامة والأمانة ، حيث تناضل دائما وتحارب لتقول الحق ويظهر ظاهرك باطنك ، فبالتركيز على هذه الأمور ستجذب إليك أناسًا لديهم نفس طريقة التفكير .

شاكرا العين الثالثة: وهي مسئولة عن الرؤى والجلاء البصري ، فإن كنت تتأمل كثيرًا وتتخيل ، أو أنك ذو بصيرة أو بصر روحي ، فإن هذه الشاكرا تكون مفتوحة ، جاذبة إليك أشخاصًا ذوي اهتمامات وقدرات روحية مماثلة .

شاكرات: الأذن متعلقة بالاستماع الروحي وتنشط بالتأمل بهدوء والاستماع الداخلي الروحي .

شاكرا التاج: وهي تتنشط عندما نصلح علاقتنا مع الله تعالى ومع بعضنا البعض .

وخلاصة القول:

بدلاً من التفكير في الأمور المادية والجسدية والشهوانية الذي بدوره سيجلب لنا أشخاصًا على الشاكلة نفسها إلى حياتنا ، علينا أن نفكر في الأمور الأكثر رقيًا ورفعة مثل الحب السامي والعطاء والتأمل والتخيل والروحانية لكي نجلب إلى حياتنا أشخاصًا يكونون على نفس المستوى من الرقي والروحانية .

خاتمة:

لقد تم تجميع محتويات هذا الكتاب من العديد من الكتب والخبرات الشخصية والتجارب العديدة ، وتجارب الآخرين ولقد قمت بتجريبها كلها ووجدت فوائدها العديدة وأحببت أن أشاركها معكم من خلال هذا الكتاب .

فأرجو أن تؤخذ أفكار هذا الكتاب على محمل الجد ، وعلى سبيل تطوير النفس والفكر والقدرات الروحية ، ولا تؤخذ على محمل الاستعراض والاستخدام غير الحميد لهذه الاسرار والأساليب القوية .

وما ذكرتها في كتابي هذا إلى على سبيل نشر العلم والتوعية السليمة وخوفًا من كتم أو حجب العلم عن مستحقيه .

إذا قرأت كتابي وانتفعت بــه فاحذر وقيت الردى من أن تبدله

واردده لي عاجلاً إن كنت تجهله لولا مخافة كتم العلم لم تره

المؤلف في سطور

بسم الله الرحمن الرحيم

حول المؤلف:

عمرو محمود الدسوقي

حاصل على باكالوريوس التجارة جامعة القاهرة (قسم إدارة الأعمال)

باحث في علوم الطاقة الحيوية والطب التكميلي منذ أكثر من خمسة وعشرين عاما .

حاصل على العديد من الدبلومات في المعالجة بالطاقة الحيوية . ودرس العديد من أساليب وفنون الطب البديل وأساليب الاستشفاء بالطاقة الحيوية المتقدمة .

مكتشف أسلوب العلاج الفوري لإزالة الألم .

مطور أسلوب العلاج الفوري الطاقي .

مطور أسلوب الجسد الحديدي .

الخدمات التي يقدمها المؤلف :

دورات تدريبية في علوم الطاقة الحيوية

جلسات تنظيم الطاقة الحيوية للجسم .

استشارات فونج شوي

تليفون : +20123661934

بريد الكتروني : amrenergyhealing@yahoo.com

amrisabundance@hotmail.com

موقع علوم الطاقة الحيوية : www.instantchihealing.com

دورات العلاج بالطاقة الحيوية

1ـ دورة العلاج الطاقي الفورى المستوى الأول Instant Chi Healing أقوى وأسرع أساليب الطاقة الحيوية تأثيرًا في إحداث الشفاء

هل تعانى آلامًا مستمرة؟

هل لا يعرف أحد سبب مرضك أو علاجه؟

هل يمرض أطفالك كثيرًا؟ هل تريد التخلص من الآثار الجانبية للدواء؟

هل لديك أو أحد أفراد أسرتك مرض لا يتحسن؟

يمكنك الآن ليس فقط التخلص من الأمراض والحصول على الشفاء، لكن أيضًا علاج نفسك ومساعدة الآخرين بدون دواء في أي وقت؛ فالعلاج الطاقي الفوري أسلوب علاجي متطور وآمن ويؤدى بدون لمس الجسم ويفوق في تأثيره وفعاليته أساليب العلاج بالبرانا والريكى وهو أقوى وأأمن من أي أسلوب طاقي آخر حيث تتعلم في هذه الدورة مراكز الطاقة في الجسم، وهالة الجسم وطرق تشخيصها والتنفس الطاقي للحصول على أكبر قدر من الطاقة الشافية. إخراج الطاقة العلاجية من، اليد تنظيف الجسم من الطاقة الملوثة، وشحنه بالطاقة الإيجابية علاج الأمراض المختلفة ، التشخيص والعلاج عن بعد، العلاج الذاتي ، الاسترخاء والتأمل ، أدوات الكشف والتشخيص، ويتم في الدورة عمل التأهيل الطاقي اللازم لضبط طاقة المعالج وهالته؛ حتى يتمكن من إحداث الشفاء لنفسه وللآخرين بأمان تام، ويختلف هذا تمامًا عنما يتم عمله في الريكي، وبدون هذا التأهيل لا يمكن إحداث نتائج قوية أو ضمان الأمان للمعالج. تتعلم في المستوى الأول علاج الأمراض التالية الآلام بشكل عام؛ الصداع والصداع النصفي، الجروح والحروق، وأمراض العين والأذن، والربو والحساسية، والحمى، وأمراض البرد ومشاكل المفاصل والعظام، مشاكل الظهر والعمود الفقري ومشاكل المعدة والقولون والجهاز الهضمي ورفع وتقوية المناعة وغيرها من المشاكل المختلفة. مدة الدورة يومان.

2ـ كلام الجسد (كلام الجسد) الأساليب الفعالة لاستخدام العلاقة بين الجسد والعقل

لتزويد حياتك بالطاقة والحيوية . تحديد ومعرفة العناصر المختلفة في حياتك ، والتي لها تأثير سلبي عليك .

تعلُّم أوجه استخدام اختبار الطاقة (أسلوب فحص الجسد (تعلم التواصل المباشر مع جسدنا أو اللغة التي تمكننا من التحدث إلى جسدنا مباشرة .

تعلم طرق اختبار الميريديانات (مسارات الطاقة) الموجودة في الجسم وتصحيحها .

تعلم تمارين تحفيز وتحسين مستوى الطاقة في الجسم بشكل فوري (محفزات الطاقة) .

تعرف قوة التفكير وتأثيرها . تعرف قوة الكلمات وتأثيرها .

اختبار الطاقة لتغيير الأفكار السلبية .

تعرف مفاتيح المخ وتمارين المخ لتحقيق ما يلي :

توازن المخ لتحقيق الأهداف تحسين الذاكرة .

زيادة القدرة على التركيز . تحسين عسر القراءة لدى الأطفال .

التخلص من مشاكل التحصيل والتعليم . تحسين الدورة الدموية .

وغيرها من العديد من الأساليب الفعالة لتطوير قدراتنا المختلفة ورفع مستوى الطاقة والحيوية لجسدنا .

3ـ فن الدفاع عن النفس بالطاقة Psychic Protection الحماية الروحية .
نحن يمكن أن نطلق عليه (الدفاع العقلي أو الذهني) ، هو مثل فنون الدفاع عن النفس ، ولكن الدفاع عن النّفس بالطاقة يحميك ويزيل الخطر والأضرار حتى من قبل أن تحدث أصلاً .

في هذه الدورة سوف تتعلّم طرق علمية بسيطة وسهلة التنفيذ فوراً لاستخدام الطاقات في الأبعاد المختلفة لحماية نفسك ، وأشياءك الثمينة ، والأشياء والأشخاص المحيطين بك ، ومن تحبّ بشكل صحيح فوري وفعّال .

* هل تعاني مخاوف وجودك تحت السيطرة من قبل الآخرين وإجبارك على أداء أشياء لا ترغب في أدائها؟

* امتلاك مخاوف أن يتم برمجة عقلك بشكل معين، أو أن تكون تحت السّيطرة من قبل أي شخص أو من قبل ساحر، أو أيّ مفكّر قوي؟

* هل لديك الخوف من التعرض للهجوم والقتال الجسدي من قبل أي شخص؟

* هل تستمرّ بمقابلة الأشخاص الخاطئين في علاقاتك وعملك؟

* هل لديك القلق والخوف الشديد على أطفالك، زوجة، زوج، الأحباء متى كانوا بعيدين عنك؟

* هل سبق أن شعرت بالاستنزاف الكامل لطاقتك وقوتك، أو أنك غير نشيط وخامل؟ متى جلست في مكان عام أو في العمل أو في وجود شخص معين؟

* هل أنت خائف من الحسد؟ وهل بالفعل تتعرض له دائمًا؟

* هل تظن أن لديك حظًا سيئًا محيطًا بك ومدمرًا تفكيرك وتقدمك في الحياة؟

سوف تتعلّم معنا كيف تحمي نفسك ومن تحبّ.

• سوف تتعلّم أنواع ومصادر الهجمات النفسية التي تتعرض لها وكيفية تجنبها والوقاية منها سواء كان بسبب:

• الهجمات النفسية • البرمجة السلبية • اللعنات • السحر والشعوذة • السيطرة العقلية والاستشاد.

سوف تتعلم طرق تقوية المجال الكهرومغناطيسي (الهالة) المحيطة بك وكيفية إغلاقها للوقاية من الاقتحام النفسي والهجمات النفسية وتأثير الآخرين السلبي عليك، والحسد.

سوف تتعلم كيفية الوقاية من مصاصي الطاقة، والذين يسحبون طاقتك بدون أن تدري ويتركوك مستنزفًا خاملاً.

ستتعلم أسلوب تحويل الطاقة السلبية لهدف يمتصها بدلاً من أن تضرك أنت.

ستتعلم إصلاح العلاقات وكيفية مصالحة الآخرين تخاطريًا.

ستتعلم استخدام الكريستال والأحجار الكريمة في الحماية النفسية والحماية من المخاطر .

ستتعلم كيفية صنع الدرع الواقي بأنواعه المختلفة لصد الطاقات السلبية المختلفة .

سوف تتعلّم كيف تحمي نفسك وتحمي حاجاتك الشخصية ، ويتضمّن أصولك المالية ، ويحمي سيارتك من السرقة ، وأطفالك من التعرض للأذى من زملاء المدرسة .

سوف تتعلّم ما أسباب (حظّك السيء) وكيف تغيّرها إلى الحظّ السعيد .

تعلّم اتّجاهاتك المحظوظة التي يمكن أن تغيّر حياتك وأكثر

4ـ دورة التحرر والتخلص من المشاعر والعواطف السلبية :

هل تعاني :

زيادة في الوزن؟

الخوف من التحدث أمام الجمهور . ؟

عدم الثقة بالنفس؟

الخوف من المرتفعات والأماكن المرتفعة والمصاعد؟ .

الخوف من الحشرات؟ .

أي فوبيا أو مخاوف من أي شيء؟

إدمان الشيكولاتة؟

الأرق؟

الربو؟

الصداع؟

ألم الظهر؟

التدخين؟

عسر القراءة؟

الإدمان؟

أي مرض مزمن؟

أي عادة سيئة أخري أو أي مشاعر سلبية؟ وغيرها مما يمكنك التخلص ـ وفي دقائق معدودة ـ من هذه العادات السيئة أو المشاعر السلبية أو المخاوف باستخدام أسلوب التحررمن المشاعر السلبية

5ـ دورة الفونج شوي (علم الطاقة الحيوية للمنزل والمكان) استخدم منزلك للتغلب على مشاكلك ، وأعد التناغم والاتزان لكل جوانب حياتك لماذا يشعر الشخص بالراحة في مكان ما وبالضيق في مكان آخر؟

هل تشعر بعدم الراحة في البيت أو العمل؟

هل تعانى متاعب جسدية أو نفسية؟

هل تواجه التعثر في حياتك والمشكلات في عملك؟

هل تعلم أن ترتيب منزلك يؤثر علي كل جوانب حياتك، ويمكن أن يسبب لك ولأسرتك الأمراض والصعوبات في الحياة؟

وهل تعلم أن مجرد تغيير اتجاه جلوسك أو نومك يمكن أن يحسن صحتك ويغير حياتك؟

وهل تعلم تغيير ترتيب منزلك يجعلك تحصل علي حياة أفضل لك ولأسرتك؟

الفونج شوي يساعدك على: الشفاء من الأمراض، تنشيط حياتك الاجتماعية، تحسين العلاقات في الأسرة والعمل، النجاح في المهنة، تحسين الأعمال التجارية، والإبداع في كافة المجالات، صقل مهاراتك الذاتية والتعليمية، وتحقيق الازدهار وجذب الثروة، تعميق قدرتك علي التأمل وغيرها الكثير تتعلمه في هذه الدورة:

العوامل السلبية المحيطة بالإنسان التي تؤثر عليه وعلاجها الين واليانج، مربع

الباكوا، رقم الكوا الشخصي ، الاتجاهات الإيجابية العناصر الخمسة، دورة البناء والهدم ، توزيع الأثاث والألوان، وسائل تنشيط الطاقة في المكان ، كيفية اختيار المنزل وأراضي البناء . اكتشاف العقد البيولوجية وتصحيحها .

مشاكل طاقة المكان في منزلك وشركتك وحلول الفونج شوي لها، تحديد المكان المناسب لغرف المنزل (النوم، الأطفال، المكتب، الحمام، والمطبخ) تطبيق الفونج شوي للمنزل ككل وللغرف منفردة (النوم، الجلوس، المكتب، الأطفال، والمطبخ)

6ـ دورة الشفاء بالكريستال والأحجار الكريمة، وتتعلم في هذه الدورة: كيفية اختيار وانتقاء الأحجار والكريستال المتوافقة معك .

طرق تنظيف الأحجار والكريستال من الطاقة الملوثة، طرق وأساليب شحن الأحجار والكريستال بالطاقة الحيوية، أساليب برمجة الأحجار والكريستال لاستخدامها، واقتلاع الأمراض والآلام المختلفة .

استخدام الكريستال والأحجار الكريمة في العلاج الفعال، كيفية عمل الماء المشحون بطاقة الكريستال والأحجار الكريمة العلاجية الشافية، كيفية إعادة مراكز الطاقة السبعة في الجسم إلى الاتزان باستخدام الأحجار الكريمة .

تعرف خواص وأسرار كل حجر كريم وشبه كريم والكريستال وأوجه استخدامها المختلفة إلى جانب العديد من الأسرار والخواص والمعلومات القيمة .

7ـ دورة تمارين الطاقة الصينية KUNG CHI ستتعلم 15 تمرينًا من أقوى تمارين الطاقة الحيوية، وهي تمارين سهلة في تعلمها وأدائها، ويمكن أداؤها جلوسا أو وقوفا، ولا تحتاج مهارات خاصة، ويمكن لأي شخص ممارستها بسهولة وأمان .

تستخدم تدريبات تشي كونج للمحافظة على طاقة الجسم قوية ورفع مناعته ومقاومته للأمراض إذا كانت مسارات الطاقة في الجسم سليمة وطاقة أعضاء الجسم الداخلية قوية ومتوازنة فإن الإنسان يتمتع بصحة جيدة .

يوجد حاليًا قسم للعلاج باستخدام التشي كونج الطبي في معظم المستشفيات بالصين كما توجد مصحات للعلاج باستخدام التشي كونج فقط .

وفي عديد من مراكز الأبحاث العالمية تم دمج تدريبات التشي كونج مع وسائل العلاج المختلفة لعلاج كثير من الأمراض.

بعض فوائد التشي كونج :

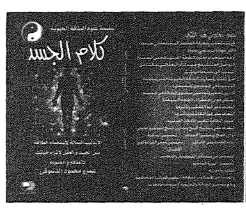
- شحن الطاقة إلى داخل الجسم وتغذية الخلايا والأعضاء الداخلية.
- موازنة الين واليانج داخل الجسم وتنشيط المسارات الرئيسية للطاقة.
- تصفية الجسم من الطاقات السلبية عضوية أو نفسية أو فكرية.
- تقوية الجهاز المناعي والوقاية من الأمراض.
- التخلص من الضعف البدني والنفسي والذهني وعلاج المشاكل الصحية.
- رفع مستوى الأداء الذهني والحصول على تركيز أفضل وإنتاجية أكبر.
- رفع مستوى الأداء البدني.
- تقوية التنفس.
- التخلص من التوتر والقلق والعصبية والأرق.
- والحصول على الهدوء والاسترخاء والتمكن من النوم براحة.

كتب للمؤلف

1 . القونج شوي (علم الطاقة الحيوية للمنزل والمكان)

2 . كلام الجسد (العلاقة الفعالة بين الجسد والعقل لإثراء حياتك بالطاقة والحيوية)





تحت الطبع:

1 . الألوان وأسرارها .

2 . أسرار البدول والهرم .

3 . موسوعة الطاقة الحيوية .

المراجع

- **Anatomy of the Spirit :** , by Caroline Myss
- **At Peace in the Light :** , by Dannion Brinkley
- **Auras : the Meaning of Colors**, by Edgar Cayce
- **Divine Guidance** by Dorien Fersho
- **Awakening Intuition : Using Your Mind-Body Network for Health and Insight**, by Mona Lisa Schulz
- **Awakening Your Psychic Powers :** , by Henry Reed
- **Cracking the Intuition Code : Understanding and Mastering Your Intuitive Power**, by Gail Ferguson
- **Develop Your Psychic Skills**, by Enid Hoffman
- **Developing Psychic Abilities**, by Apryl J. Douglas
- **Funny You Should Say That : A Lighthearted Awakening to Psychic Awareness** by Chuck Coburn
- **Hands of Light : A Guide to Healing Through the Human Energy Field**, by Barbara Ann Brennan
- **How to Improve Your Psychic Power :** , by Carl Rider
- **Igniting Intuition : Unearthing Body Genius : Six Ways to Create Health, Happiness, and Almost Everyting Else in Your Life (Audio Cassettes)**, by Christiane Northrup and Mona Lisa Schulz
- **Inner Knowing : Consciousness, Creativity, Insight, and Intuition**, by Helen Palmer (Editor)
- **Intuition : Awakening Your Inner Guide**, by Judee Gee
- **Light Emerging : The Journey of Personal Healing**, by Barbara Ann Brennan / Thomas J. Schneider
- **The Lightworker's Way : Awakening Your Spiritual Power to Know and Heal**, by Doreen Virtue, Ph.D.
- **Living Rainbows : Develop Your Aura Sight**, by Gabriel Hudson Bain
- **Mother Wit : A Guide to Healing & Psychic Development**, by Diane Mariechild
- **The Path**, by William J. Cozzolino
- **The Psychic Battlefield : A History of the Military-Occult Complex**, by W. Adam Mandelbaum

- **Practical Intuition : How to Harness the Power of Your Instinct and Make It Work for You**, by Laura Day
- **The Psychic Pathway : A Workbook for Reawakening the Voice of Your Soul**, by Sonia Choquette
- **Psychic Protection : Creating Positive Energies for People and Places**, by William Bloom
- **Psychic Self-Defense : A Study in Occult Pathology and Criminality**, by Dion Fortune
- **Psychic Warrior - Inside the CIA's Stargate Program : The True Story of a Soldier's Espionage and Awakening**, by David Morehouse
- **Reaching to Heaven : Living a Spiritual Life in a Physical World**, by James Van Praagh
- **River Dreams : The Case of the Missing General and Other Adventures in Psychic Research,** by Dale F. Graff
- **Second Sight**, by Judith Orloff M.D.
- **Shamanic Experience : A Practical Guide to Contemporary Shamanism**, by Kenneth Meadows
- **True Balance : A Common Sense Guide for Renewing Your Spirit,** by Sonia Choquette

- **Wheels of Life : A User's Guide to the Chakra System**, by Anodea Judith
- **The Wise Child : A Spiritual Guide to Nurturing Your Child's Intuition**, by Sonia Choquette
- **You Already Know What to Do : 10 Invitations to the Intuitive Life,** by Sharon Franquemont
- **Your Sixth Sense : Activating Your Psychic Potential**, by Belleruth Naparstek

فهرس المحتويات

سلسلة علوم الطاقة الحيوية

الأسرار

تنمية القدرات النفسية والروحية

تأليف
عمرو محمود الدسوقي

كتاب الأسرار

في هذا الكتاب سوف تعرف أن الظواهر الغريبة والقدرات الفائقة ليست ضرباً من الخزعبلات أو السحر ولكن هي علم يمكن تعلمه وممارسته والغرض من هذا الكتاب هو إزالة الغموض عن هذه العلوم الذي يدعي ممارسوها بأن لديهم قدرات خاصة، وأن غيرهم لا يستطيع ذلك.

ولكن أنا أقول أن بإستطاعة الكل تعلم وممارسة هذه العلوم الباراسيكولوجية والتخاطر وغيرها من القدرات إذا تعلمتم كيف ذلك، وبإتباع التعليمات والتمارين الواردة في هذا الكتاب سوف تستطيعون أداء أشياء كثيرة وتنمية قدراتكم بشكل قوي وسريع.

- ستتعلم أيضاً:

• التأمل
• التخاطر
• الجلاء البصري
• الجلاء السمعي
• الإدراك الحسي الفائق
• تحريك الأشياء عن بعد
• قراءة الأفكار
• الإحساس بالأشياء والأشخاص عن بعد
• فتح وتنقية مراكز الطاقة في الجسم (الشاكرات)
• الإسترخاء
• خطة السبع أيام لفتح العين الثالثة

وغيرها من الأسرار والأساليب والتمارين السرية، باسلوب سهل وبسيط وخطوة بخطوة، لتحقيق التطور الروحي والجسدي والعقلي.

عمرو الدسوقي

ISBN 977-380-276-2



دار العلوم للنشر - القاهرة
www.dareloloom.com